

EFEKTIVITAS TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN TERAPI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA SISWI DI MTSN BANJAR

(The Effectiveness of Massage Effleurage Therapy and Fingergraph Therapy On Reducing Menstrual Pain in Students at Mtsn Banjar)

Hj. Ruslinawati¹, Dewi Kartika Wulandari¹, Nor Mahdiyah¹

¹Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email : Ruslinawati@umbjm.ac.id

Abstrak

Remaja putri pubertas ditandai dengan adanya *menarche* atau menstruasi pertama kali. Nyeri menstruasi yang dialami remaja dapat berdampak pada kehidupan mereka sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari. Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Two Group Pretest-Post test*. Populasi penelitian ini, seluruh siswi MTSN Banjar yang sudah menstruasi dan pernah mengalami nyeri menstruasi sebanyak 52 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 34 orang siswa. Uji yang digunakan adalah uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil uji statistic Uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,035 yang berarti hasil uji paired test $< 0,05$ maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar serta hasil uji statistic Uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,020 yang berarti hasil uji paired test $< 0,05$ maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa didapatkan efektivitas pemberian terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar.

Kata Kunci : *Massage Effleurage*, Nyeri, Genggam Jari.

Abstract

Puberty girls are marked by the presence of *menarche* or the first menstruation. Menstrual pain experienced by teenagers can have an impact on their daily lives. One of the treatments to reduce menstrual pain are *effleurage massage* therapy and finger gripping therapy. The research design uses quantitative research with a *Two Group Pretest-Post test* design. The population of this study, all students of MTSN Banjar who had menstruated and had experienced menstrual pain were 52 people. The sampling technique used is *stratified random sampling*. The number of samples is 34 students. The tests used are *paired t-test* and *independent t-test*. The results of the statistical test *t-test*, $\alpha = 0.05$, it is shown that P value = 0.035 which means that the paired test result < 0.05 then $H_0 =$ Rejected means that there is the effectiveness of giving *effleurage massage* therapy to reduce menstrual pain in MTsN Banjar students and the test results The *t-test* statistic, $\alpha = 0.05$, shows that P value = 0.020, which means that the paired test result < 0.05 , then $H_0 =$ Rejected, meaning that the effectiveness of finger gripping therapy on reducing menstrual pain in MTsN Banjar students is obtained.

Keywords : *Massage Effleurage*, Pain, Finger Grip.

PENDAHULUAN

Menstruasi pertama kali dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan semua perempuan (Rohan, 2017).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan dismenore. Dismenore merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan menstruasi, sebelum atau bisa juga setelah menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu dismenore primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata dan dismenore sekunder adalah menstruasi yang sangat nyeri, berkaitan dengan penyakit panggil yang nyata (Fitriyati, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 angka kejadian dismenore pada remaja putri di dunia cukup tinggi yaitu antara 16-81%. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Berdasarkan survei yang dilakukan di Kota Benin di Sekolah Parakou, Prevalensi kejadian dismenore primer adalah 78,35% dengan 95% CI (74,07% - 82,11%). terdapat 33,3% mengalami dismenore primer ringan, 37,8% dismenore sedang dan 28,8% mengalami dismenore berat. Di Mesir terdapat 78,8% remaja putri menderita dismenore primer, 53,8% mengalami dismenore sedang dan 25,0% mengalami dismenore berat.

Angka kejadian dismenore di

Indonesia diperkirakan mencapai 55% pada perempuan usia produktif yang menyebabkan terganggunya aktifitas harian selama 1-2 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore primer. Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tetapi tidak melakukan pengobatan. Rasa kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat penderita dismenore tidak melakukan pengobatan (Ariyanti, 2020). Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar sebesar 64,2%, yang terdiri dari 54,9% mengalami dismenorea primer dan 9,4% mengalami dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenore Kalimantan Selatan tahun 2019 jenis kasus remaja tertinggi adalah kasus gangguan menstruasi yaitu 750 orang dari umur 15-19 tahun (Eti, 2019). Faktor risiko yang berkaitan dengan dismenorea adalah *menarche* usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenorea, indeks masa tubuh yang tidak normal, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan *alexithymia*, kebiasaan minum susu dan anemia (Putriani, 2020).

Penatalaksanaan nyeri menstruasi dapat dilakukan melalui beberapa metode diantaranya metode farmakologi, metode nonfarmakologi, dan metode operasi. Beberapa hasil penelitian mendukung efektivitas penggunaan agen farmakologi seperti *Non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) atau penggunaan kontrasepsi oral untuk mengurangi nyeri menstruasi, tetapi efek sampingnya pada beberapa wanita seperti mual, *indigestion*, diare, dan kelelahan, tidak ditoleransi dengan baik. Metode nonfarmakologi merupakan metode pilihan bagi pasien yang tidak berespon baik terhadap medikasi atau mengalami masalah karena efek sampingnya dan pasien yang tidak mau mengonsumsi obat-obatan. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dianjurkan dalam mengurangi nyeri

menstruasi adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri menstruasi antara lain kompres panas atau mandi air panas, masase *effleurage*, distraksi, latihan fisik, dan tidur cukup. Salah satu tehnik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi secara mandiri di rumah adalah teknik *effleurage* (Widoarin, 2012). Susanti (2018) juga menjelaskan salah satu jenis relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dan mudah dilakukan untuk siapapun yaitu teknik relaksasi genggam jari. Teknik genggam jari merupakan bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernapasan. Jari dan telapak tangan sangat erat hubungannya untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang sehingga kaitannya dengan menyeimbangkan energi di dalam tubuh menggenggam jari disertai dengan napas dalam yang dilakukan kurang lebih selama 3 sampai 5 menit dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosi (Susanti, 2018).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *massage effleurage* seperti yang dilakukan Sari Prihatin (2019) mendapatkan hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi. Sedangkan, BGP Mandar (2017) mendapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi. Namun, belum diketahui manakah diantara kedua terapi ini yang lebih memiliki pengaruh besar dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Juli 2021 didapatkan jumlah siswi di MTSN Banjar sebanyak 153 orang dan jumlah siswi yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 52 orang, kemudian dilakukan wawancara informal terhadap 10 orang siswi MTSN Banjar yang mengalami nyeri menstruasi. Dari 10 orang siswi yang mengatakan mengalami nyeri haid tersebut, sebanyak 2 orang (20%)

mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi yang benar yaitu dengan kompres hangat dan 8 orang (80%) tidak tahu cara mengatasi nyeri menstruasi tersebut. Mereka juga mengatakan bahwa menstruasi merupakan hal yang masih tabu untuk dibicarakan baik itu di kalangan mereka sesama remaja maupun di kalangan masyarakat.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan efektivitas terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi di MTSN Banjar

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan *Two Group Pretest-Post test*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* sebelum intervensi dan *post test* setelah intervensi. Kelompok pertama responden diberikan intervensi terapi *massage effleurage* dan kelompok kedua diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTSN Banjar yang sudah menstruasi dan pernah mengalami nyeri menstruasi sebanyak 52 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *stratified random sampling*. Didapatkan jumlah sampel berdasarkan perhitungan diatas yaitu sebanyak 34 orang. Penelitian ini dilaksanakan di MTSN Banjar pada tanggal 1 Juli 2021 – 24 Desember 2021.

Intstrumen yang digunakan adalah NRS (*Numerical rating scales*). Uji *bivariat* dilakukan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pada kelompok terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari. Uji yang digunakan adalah uji *paired t-test dan independen t-test* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

ANALISA UNIVARIAT

Skala nyeri sebelum dan sesudah terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari.

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum terapi *massage effleurage* di MTsN Banjar

No.	Skala nyeri	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	2	1	5,88
2.	3	2	11,77
3.	4	7	41,17
4.	5	5	29,41
5.	6	2	11,77
Jumlah		17	100

Hasil penelitian dari 17 orang responden didapatkan skala nyeri sebelum terapi *massage effleurage* yaitu lebih banyak skala nyeri 4 sebanyak 7 orang (41,17%),

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri sesudah terapi *massage effleurage* di MTsN Banjar

No.	Skala nyeri	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	2	6	35,30
2.	3	7	41,18
3.	4	4	23,52
Jumlah		17	100

Hasil penelitian menunjukkan dari 17 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah terapi *massage effleurage* yaitu skala nyeri 3 sebanyak 7 orang (41,18%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum terapi genggam jari di MTsN Banjar

No.	Skala nyeri	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	2	1	5,88
2.	3	5	29,41
3.	4	7	41,17
4.	5	2	11,77
5.	6	2	11,77
Jumlah		17	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang responden didapatkan sebagian skala nyeri sebelum terapi genggam jari yaitu skala nyeri 4 sebanyak 7 orang (41,17%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi skala nyeri sesudah terapi genggam jari di MTsN Banjar

No.	Skala nyeri	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	1	1	5,88
2.	2	6	35,30
3.	3	7	41,17
4.	4	2	11,77
5.	5	1	5,88
Jumlah		17	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang responden didapatkan skala nyeri sesudah terapi genggam jari yaitu skala nyeri 3 sebanyak 7 orang (41,17%).

Tabel 5. Perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* pada siswi MTsN Banjar tahun 2021

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Nyeri menstruasi sebelum dilakukan	4,23	4,00	1,34	2-6
			5	

massage effleurage				
Nyeri menstruasi sebelum dilakukan	2,88	3,00	1,52	2-4
Nyeri menstruasi sesudah dilakukan			8	

Ditunjukkan bahwa nilai rerata sebelum dilakukan terapi *massage effleurage* bernilai rerata 4,23, sedangkan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* bernilai rerata 2,88.

Tabel 6. Perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari pada siswi di MTsN Banjar tahun 2021

Variabel	Mean	Media n	SD	Min-Max
Nyeri menstruasi sebelum dilakukan genggam jari	3,76	4,00	1,113	2-6
Nyeri menstruasi sesudah dilakukan genggam jari	2,76	3,00	0,951	1-4

ANALISA BIVARIAT

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel antara variabel bebas yaitu terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari. Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dan didapatkan hasil nilai sign P value = 0,389 yang berarti nilai sign P value > 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Tabel 7. Perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* dengan terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Nyeri menstruasi sebelum dan sesudah massage effleurage	1,352	0,972	0,364	0,035
Nyeri menstruasi sebelum dan sesudah genggam jari	1,176	0,374	0,020	0,020

Berdasarkan hasil uji statistic Uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,035 yang berarti hasil uji paired test < 0,05 maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar serta hasil uji statistic Uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,020 yang berarti hasil uji paired test < 0,05 maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa didapatkan efektivitas pemberian terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat selisih rerata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* yaitu 1,352 dengan SD=0,972, dan terapi genggam jari yaitu 1,176 dengan SD= 0,374 dengan selisih rerata keduanya adalah 0,176.

Tabel 8. Perbandingan efektivitas terapi *massage effleurage* dengan terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar

Variabel	Mean	Standar error	P-
----------	------	---------------	----

	difference	difference	Value
Perbandingan efektivitas <i>massage effleurage</i> dan genggam jari	0,074	0,257	0,023

Berdasarkan hasil uji statistic Uji independent t test, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,023 yang berarti hasil uji independent t test < 0,05 maka $H_0 =$ Ditolak, artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat selisih rerata nyeri menstruasi intervensi *massage effleurage* dan genggam jari yaitu 0,074. Secara statistic terlihat bahwa terapi *massage effleurage* mempunyai efektivitas lebih dibandingkan terapi genggam jari dengan selisih rerata 0,074 namun secara praktis kedua terapi ini mempunyai efektivitas untuk menurunkan nyeri menstruasi .

PEMBAHASAN

ANALISA UNIVARIAT

1. Efektifitas Terapi *Massage Effleurage*

Hasil penelitian dari 17 orang responden didapatkan sebagian besar nyeri sebelum terapi *massage effleurage* yaitu skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 14 orang (82,35%). Dismenore atau disebut nyeri haid adalah nyeri hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan yang dirasakan pada saat menstruasi. Biasanya nyeri pasien berada pada rentang skala nyeri sedang dan berat dimana skala nyeri berdasarkan skala VAS berada pada skala 7-10 nyeri berat dan 4-6 nyeri sedang. (Handayani, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan dari 17 orang responden didapatkan sesudah terapi *massage effleurage* yaitu skala nyeri 2-3 (nyeri ringan) sebanyak 13 orang (76,47%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian, Sitompul dan Oktifriana (2014) bahwa sebelum dan setelah pemberian *massage effleurage* responden mengalami penurunan nyeri dengan nilai rata-rata 1,950. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan *massage effleurage* abdomen

menstimulasi serabut di kulit akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang. *Massage Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum dilakukan terapi *massage effleurage* bernilai rerata 4,23, sedangkan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* bernilai rerata 2,88. Hampir seluruh responden mengalami nyeri menstruasi skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebelum dilakukan terapi *massage effleurage* dan mengalami nyeri menstruasi skala nyeri 2-3 (nyeri ringan) sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* di MTsN Banjar tahun 2021.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa perasaan sakit atau tidak nyaman dirasakan oleh seseorang akibat beresponnya pusat nyeri oleh suatu rangsangan, misalnya terjadinya ketegangan otot-otot perut nyeri oleh kontraksi pada dinding rahim saat *dismenore*. Perasaan nyeri akan semakin meningkat dirasakan oleh penderitanya apabila pusat perhatian tertuju pada nyeri itu sendiri tanpa dialihkan pada yang lain. Terapi komprehensif yang bisa dilakukan disaat nyeri itu datang bisa dengan melakukan terapi *massage effleurage*.

2. Efektifitas Terapi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang responden didapatkan sebagian besar nyeri sesudah terapi genggam jari yaitu skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 14 orang (82,35%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Sarah (2020) mengatakan bahwa rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari yaitu 4,80 dengan standar deviasinya adalah 0,689. Nilai minimal

adalah 4 dan maksimal adalah 6. Dan rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi relaksasi genggam jari yaitu 3,87 dengan standar deviasinya 0,652 dengan rata-rata nyeri terendah 1 dan tertinggi 3. Relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012).

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum dilakukan terapi genggam jari bernilai rerata 3,76 sedangkan sesudah dilakukan terapi genggam jari bernilai rerata 2,76. Hampir seluruh responden mengalami nyeri menstruasi skala nyeri 4-6 sebelum dilakukan terapi genggam jari dan mengalami nyeri menstruasi skala nyeri 1-3 sesudah dilakukan terapi genggam jari di MTsN Banjar tahun 2021.

Berdasarkan pembahasan diatas penulis berasumsi relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar, dan setelah dilakukan terapi non farmakologi yaitu relaksasi genggam jari terdapat penurunan skala nyeri haid.

ANALISA BIVARIAT

Hasil Uji Paired t test dengan $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,035 artinya terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi

MTsN Banjar serta hasil uji paired t test dengan $\alpha = 0,05$ artinya didapatkan efektivitas pemberian terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat rerata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* yaitu 1,352 dengan SD=0,972, dan terapi genggam jari yaitu 1,176 dengan SD= 0,374. Selisih beda skor (sebelum dan sesudah) penurunan mean pada terapi *massage effleurage* dan terpai genggam jari yaitu 0,176.

Hasil Uji independent t test, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,023 yang berarti hasil uji independent t test < 0,05 maka $H_0 =$ Ditolak artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat selisih rerata nyeri menstruasi intervensi *massage effleurage* dan genggam jari yaitu 0,074. Secara statistic terlihat bahwa terapi *massage effleurage* mempunyai efektivitas lebih dibandingkan terapi genggam jari dengan selisih rerata 0,074 namun secara praktis kedua terapi ini mempunyai efektivitas untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi, P. S (2019) mengatakan bahwa terapi *massage effleurage* berpengaruh untuk menurunkan skala nyeri haid dengan hasil statistik signifikan $0.00 < \alpha = 0.05$, dengan perbedaan rerata penurunan skala nyeri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan rata-rata skala nyeri 2.47 dan kelompok kontrol dengan rata-rata skala nyeri 0.94, dari hasil penurunan rata-rata tersebut, maka dapat diartikan pengurangan skala nyeri haid pada pemberian *massage effleurage* (kelompok eksperimen) lebih besar dari pada yang tidak diberikan *massage effleurage* (kelompok kontrol).

Menurut Brunner & Sudart (2017), *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus

sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblokir impuls nyeri yang dibawa ke cortex cerebri sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi jugadapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. *Massage* merupakan teknik yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Fetria dan Nurkhasanah (2020) dengan judul Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Intensitas Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi. Didapatkan rata-rata skala nyeri pre-*massage effleurage* adalah 4.50 dan rata-rata skala nyeri post-*massage effleurage* adalah 2.06. berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji paired t-test didapatkan $P = 0.000$ ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pinandita, Purwanti, dan Utoyo (2012) tentang pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. Penelitian tersebut dilakukan pada 34 pasien post operasi laparotomi hari pertama, dengan melakukan relaksasi genggam jari selama 15 menit, menunjukkan bahwa responden yang melakukan relaksasi genggam jari mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri dapat berkurang. Menurut Hill (2011) dengan menggenggam jari dipercaya dapat membuka aliran energi yang terkunci

yang disebut *safety energy locks* sehingga aliran energi menjadi lancar.

Jadi, dengan dilakukan terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari secara baik dan benar akan dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan klien dan sebaliknya nyeri akan berkurang, apabila tidak diimbangi dengan dilakukan terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari. Jadi disimpulkan bahwa melakukan terapi *massage effleurage* lebih cepat terjadinya penurunan nyeri menstruasi dibandingkan dengan terapi genggam jari.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dengan 34 orang responden tentang Perbandingan Efektivitas Terapi *Massage Effleurage* dan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di MTsN Banjar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil Uji Paired t test dengan $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,035 artinya terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar serta hasil uji paired t test dengan $\alpha = 0,05$ artinya didapatkan efektivitas pemberian terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat rerata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* yaitu 1,352 dengan SD=0,972, dan terapi genggam jari yaitu 1,176 dengan SD= 0,374. Selisih beda skor (sebelum dan sesudah) penurunan mean pada terapi *massage effleurage* dan terpai genggam jari yaitu 0,176.
2. Hasil Uji independent t test dengan $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,023 yang berarti hasil uji independent t test $< 0,05$ maka artinya bahwa terdapat efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri

menstruasi pada siswi MTsN Banjar. Terlihat nilai *mean difference* nyeri menstruasi terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari yaitu bernilai rerata 0,074. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *massage effleurage* mempunyai efektivitas yang lebih baik dari terapi genggam jari. Secara statistik terlihat bahwa terapi *massage effleurage* mempunyai efektivitas lebih dibandingkan dengan terapi genggam jari dengan selisih rerata 0,074 dan untuk secara praktis kedua terapi ini memiliki efektivitas yang hampir sama untuk menurunkan nyeri menstruasi

SARAN

1. .Bagi Remaja Putri
Diharapkan bagi Remaja Putri menjadikan terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari sebagai alternatif penghilang nyeri menstruasi.
2. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti bisa menerapkan dan membagikan hasil penelitian untuk membantu remaja dan perempuan yang sedang mengalami nyeri menstruasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian tentang efektivitas terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari pada remaja putri dengan mengambil sampel lebih banyak lagi sehingga diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan teori dimasa yang akan datang.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan sumber bacaan bagi mahasiswa/i untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas pemberian terapi *massage effleurage* dan terapi genggam jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Andormoyo, S. 2017. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Astarani, K. 2015. *Terapi Massage Dalam Menurunkan Nyeri*. Jurnal Penelitian Keperawatan, Volume 4 Nomor 1 Tahun 2015.
- Daradjat, Z. 2016. *Kesehatan Mental (5th ed.)*. Jakarta: Gunung Agung
- Dharma, Kusuma Kelana. 2015. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Fitriani, H. 2018. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja*. Jurnal Stikes Jenderal Ahmad Yani, Volume 1 Nomor 1
- Fitriyatyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. 2017. *Usia Mencarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri*. Preventia: The Indonesian Journal of Public Health, 2(2), 58.
- Fitriyati, E. 2018. *Perilaku Siswi SMP Dalam Mengatasi Dismenore di SMP Negeri 4 Pelaihari*. Banjarbaru.
- Herawati, R. 2017. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*. Journal UPP.
- Indrawati, U. 2017. *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri*. Yogyakarta.

- Iskandar, A. 2019. *Psikologi Remaja*. Bandung: Gema Buku Nusantara
- Kemenkes. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusmiran, Eny. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Larasati, TA. 2016. *Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Remaja*. Majority, Volume 5, Nomor 3.
- Nada sari, A. 2019. *Perbedaan Efektivitas Massage Effleurage dan Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri*. Tanjungkarang
- Nasrudin, J. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Buku Ajar Praktis Cara Membuat Penelitian)*. Bandung: PT. Panca Terra Firma
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuraeni, R. 2017. *Keperawatan Maternitas*. Jawa Barat: LovRinz Publishing
- Prawirohardjo, S. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Putrianis, O. 2020. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar*. Jurnal Ners, Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020, Halaman 122-129.
- Riyanti, A. 2016. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Santri Di PPM Syafiur Rohman Jember*. Jurnal Unmuh Jember.
- Rohan, H. 2017. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Nuha Medika
- Rusyanti, 2020. *Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore)*. PUI-PK Poltekkes Banten
- Sadiman. 2017. *Analisis faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore*. Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 1, Halaman 41-49.
- Susanti. 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 8 Surakarta*. Stikes Aisyiyah Surakarta