

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 04, 2024

Revised: June, 11, 2024

Available online: June, 19, 2024

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Pengaruh pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a condition characterized by abdominal pain or menstrual cramps. Students often experience dysmenorrhea, which can affect their quality of life and academic performance. Health education and effleurage massage have been proposed as nonpharmacological interventions that can help reduce dysmenorrhea pain in college students.

Purpose: To evaluate the effect of health education and effleurage massage on reducing dysmenorrhea pain in college students.

Method: Quasy eksperiment pre-test and post-test with a control group Design. The number of second-semester students who experienced dysmenorrhea pain was 80 people then divided into two groups with control and intervention groups. Assessment instrument using dysmenorrhea knowledge and pain questionnaire with Numeric Rating Scale. Data analysis using Independent T-test and Mann-Whitney test.

Results: The analysis found that the increase in pain management knowledge in the control group was significantly lower than in the intervention group (25.38 (11.11); 32.40 (14.34); p-value 0.017). The result of pain reduction in the control group was less than the decrease in pain in the intervention group significantly (-0.23 (0.62); -3.68 (0.76); p-value 0.000).

Conclusion: Health education and effleurage massage are effective in increasing knowledge in the treatment of dysmenorrhea and can reduce dysmenorrhea pain.

Suggestion: In addition to measuring pain intensity, data collection on changes in quality of life, anxiety levels, or stress in students after the intervention is also considered to provide a more comprehensive understanding of the impact of health education and massage effleurage on students with dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea Pain; Effleurage Massage; Health Education; Knowledge.

Pendahuluan: Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri perut atau kram saat menstruasi. Mahasiswa sering mengalami dismenore yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademik mereka. Pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* telah diusulkan sebagai intervensi non farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa.

Tujuan: Untuk mengevaluasi pengaruh pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa.

Metode: *Quasy eksperimental pre-test and post-test with control group design.* Jumlah mahasiswa semester II yang mengalami nyeri dismenore yaitu sebanyak 80 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni kontrol dan intervensi. Penilaian instrumen menggunakan kuesioner pengetahuan dan nyeri dismenore dengan *Numeric Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji - *Independent* dan uji Mann Whitney.

Hasil: Analisis diperoleh bahwa peningkatan pengetahuan manajemen nyeri pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi secara signifikan (25.38 (11.11); 32.40 (14.34); p value 0.017) . Hasil penurunan nyeri pada kelompok kontrol lebih sedikit dibandingkan penurunan nyeri pada kelompok intervensi secara signifikan (-0.23 (0.62); -3.68 (0.76); p value 0.000).

Simpulan: Pendidikan kesehatan dan *massage effleurage* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam menangani dismenore dan mampu mengurangi nyeri dismenore.

Saran: Selain pengukuran intensitas nyeri, dipertimbangkan juga pengumpulan data tentang perubahan dalam kualitas hidup, tingkat kecemasan, atau stres pada mahasiswa setelah intervensi sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* pada mahasiswa dengan dismenore.

Kata Kunci: *Effleurage Massage*; Nyeri Dismenore; Pendidikan Kesehatan; Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks dan berkaitan dengan psikologis, panca indra, korteks serebri, aksis hipotalamus hipofisis ovarial, dan endrogen (uterus-endometrium dan alat seks sekunder). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenore (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram, dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga terjadi pada bagian pantat. Selain itu, pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Rustam, 2015).

Masalah nyeri haid apabila tidak diatasi dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari, sehingga terpaksa harus berhenti bekerja atau kegiatan lainnya. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentase di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Prevalensi dysmenorrhea di Indonesia tahun 2008 sebesar 64.25% yang terdiri dari 54.89% dysmenorrhe primer dan 9.36% sekunder. Lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut dan sebanyak 25% wanita absen saat sekolah akibat dysmenorrhe (Nursafa, & Adyani, 2019).

Dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi dinding rahim yang lama dan kuat, kadar hormon prostaglandin yang tinggi, dan pelebaran dinding rahim pada saat perdarahan menstruasi, sehingga timbul rasa nyeri pada saat menstruasi. Dismenore sekunder terjadi karena kelainan ginekologi, seperti adenomiosis, endometriosis, radang panggul, polip endometrium, dan interstisial atau karena penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (Manafe, Adu, & Ndun, 2021).

Analisis akhir melibatkan 352 siswa, prevalensi dismenore ditemukan sebesar 90.1%. Sebanyak 56% dari peserta melaporkan kinerja akademik yang lebih rendah selama menstruasi. Namun, hanya 32.8% dari siswa yang mengalami dismenore yang datang ke klinik ginekologi. Prevalensi PMS saja dan dengan dismenore masing-masing adalah 71.3% dan 65.9%. Gejala yang paling umum di antara mereka melaporkan kinerja akademik yang terpengaruh adalah depresi (prevalensi 27.5%). Namun, hanya 19.9% siswa yang mengalami PMS berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (Bilir, Yıldız, Yakın, & Ata, 2020).

Effleurage massage adalah suatu teknik pemijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses persalinan. Proses pemulihan rasa sakit dengan menggunakan sentuhan tangan, sehingga menimbulkan efek rileks. *Effleurage* merupakan manipulasi gosokan halus dengan tekanan yang relatif ringan sampai kuat, gosokan ini menggunakan seluruh permukaan salah satu tangan atau permukaan kedua tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu ke arah jantung atau searah dengan arah aliran pembuluh darah

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

balik, maka hal ini memberikan pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu aliran pembuluh darah kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan dari gosokan tersebut (Putri, & Juliarti, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya sebanyak 31 orang berpengetahuan baik (50%), 25 orang berpengetahuan cukup (40.3%) dan 6 orang berpengetahuan kurang (9.7%). Disarankan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan dismenore agar informasi kesehatan yang dibutuhkan oleh partisipan mengenai menstruasi, dismenore dan penanganannya terpenuhi (Februanti, 2017).

Hasil uji *paired T-test* menunjukkan signifikansi $0.000 < 0.05$ artinya terjadi peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Advent Tomposo. Saran dalam penelitian hendaknya remaja putri lebih lagi mencari informasi yang tepat untuk melakukan tindakan pencegahan dan penanganan terhadap dismenore dan pihak sekolah agar senantiasa aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada siswanya khususnya tentang dismenore sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi resiko (Kawalo, & Sitompul, 2022).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre-test and post-test Design* yaitu penelitian dengan cara memberikan *pretest* atau diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan kembali *post test* atau pengamatan akhir. Penelitian dilakukan di Prodi Kebidanan Muara Enim selama 12 bulan dari bulan Januari-Desember 2022.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi variabel independen (perlakuan pemberian pendidikan kesehatan dan *massage effleurage*), variabel dependen (penurunan nyeri dismenore), variabel perancu (status kesehatan, stress psikologis dan lingkungan, serta obat-obatan). Cara kerja dan teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan mempersiapkan formulir penelitian, lembar *informed consent*, lembar data karakteristik, dan hasil pemeriksaan. Mahasiswa yang dipilih secara acak akan melakukan pengisian identitas diri, alamat, paritas, pendidikan, dan pekerjaan. Peneliti

mengidentifikasi calon partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan.

Calon partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian yang dilakukan, kemudian diminta sebagai partisipan dan memilih apakah mau masuk pada kelompok yang mendapat perlakuan *massage effleurage* atau kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan *massage effleurage*, tanpa ada paksaan dari pihak manapun untuk menandatangani *informed consent*. Pada hari pertama dilakukan wawancara dan pengisian kuesioner untuk kedua kelompok.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data tentang data usia partisipan, jenis kelamin, Berat badan partisipan, dan alamat mahasiswa diperoleh dengan menanyakan langsung kepada partisipan. Data tentang kejadian dismenore didapat dengan cara mengajukan pertanyaan lisan dan tertulis pada partisipan sebelum dan selama proses berlangsung serta diakhir proses pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan dan *massage effleurage* dengan dibantu oleh enumerator.

Data sekunder diperoleh melalui catatan dari penanggung jawab asrama. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui teknik wawancara, pengisian kuesioner dan pemeriksaan *effleurage*, meliputi identifikasi data partisipan, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, mengidentifikasi kejadian dismenore, melakukan *informed consent* tindakan yang akan dilakukan dan membuat surat persetujuan menjadi partisipan, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital partisipan, dan menggali informasi tentang pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* yang mendapat perlakuan dan yang tidak mendapat perlakuan (kontrol) sebelum dilakukan partisipan.

Pada kelompok kontrol hanya dilakukan edukasi tentang teknik dan manfaat pijat *effleurage*. Sebanyak 40 partisipan. Hasil observasi dan wawancara diolah untuk ditarik kesimpulan dari intervensi yang telah dilakukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Instrumen dengan menggunakan angket, daftar, periksa, lembaran observasi, atau instrumen lainnya. Desain yang digunakan adalah *case control* merupakan penelitian yang mempelajari faktor resiko

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

Pengaruh pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*

dengan menggunakan pendekatan retrospektif, artinya penelitian dimulai dengan mengidentifikasi kelompok efek tertentu (kasus) dan kelompok tanpa efek (kontrol).

Cara pengolahan data menggunakan editing data diolah meliputi pemeriksaan atau kelengkapan pengisian lembar kuesioner, yang diberikan kepada partisipan yang mempunyai kejadian nyeri *dismenore* melakukan pencatatan lama nyeri dalam 1 siklus sebelum dan setelah diberi pijat *effleurage*. Analisis data dalam penelitian adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menampilkan karakteristik partisipan. Karakteristik partisipan ditampilkan dalam bentuk deskriptif yang meliputi, nilai *pre* dan *post* kualitas tidur. Digunakan ukuran statistik rata-rata, simpangan baku, median, nilai minimum, maksimum, dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk

mengidentifikasi ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji yang digunakan adalah uji Anova bila sebaran datanya normal atau uji *kruskal wallis* jika data tidak berdistribusi normal, dan pada perbandingan rata-rata dua kelompok berpasangan yakni uji *t* bila sebaran datanya normal atau uji Wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal. Nilai *p* yang digunakan untuk menunjukkan kemaknaan adalah <0.05 . Sedangkan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk untuk $n < 50$, dengan ketentuan data berdistribusi normal jika $p > 0.05$.

Penelitian ini sudah mendapatkan izin dan rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Poltekkes Kemenkes Palembang dengan Nomor: 372/KEBIDANAN/XII/2022.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (N=40)

Variabel	Hasil	
	Kontrol	Intervensi
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(18.30±0.464)(18-19)	(18.40±0.496)(18-19)
18 tahun	28/70.0	24/60.0
19 tahun	12/30.0	16/40.0
Berat Badan (Mean±SD)(Rentang)(Kg)	(47.0±4.2)(40-57)	(46.75±4.98)(40-58)

Tabel 1. menunjukan karakteristik partisipan dengan rata-rata dan standar deviasi usia kontrol (18.30±0.464) pada rentang usia 18-19 tahun dan usia intervensi (18.40±0.496) pada rentang usia 18-19 tahun. Rata-rata berat badan pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan kelompok intervensi.

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan *Effleurage Massage* (N=40)

Variabel	Kontrol	Intervensi	p-value
Pengetahuan (Mean±SD)(Median)(Rentang)			
Pre test	(51.38±13.58)(50.0)(30-80)	(50.73±14.69)(47.50)(25-80)	0.838*
Post test	(76.75±7.21)(75.0)(65-95)	(83.13±7.40)(80.0)(75-95)	0.000*
Delta Pengetahuan	(25.38±11.11)(27.50)(10-50)	(32.40 ±14.34)(30.0)(10-70)	0.017*
Nyeri (Mean±SD)(Median)(Rentang)			
Pre test	(5.80±0.85)(6.0)(4-7)	(6.15±0.97)(6.0)(5-8)	0.183*
Post test	(5.80±0.85)(6.0)(4-7)	(2.48±0.78)(2.0)(2-5)	0.000*
Delta Nyeri	(-0.23±0.62)(0.0)(-2-1)	(-3.68±0.76)(-4)(-5-2)	0.000*

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata pengetahuan pada kelompok kontrol sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi, namun tidak ada perbedaan yang bermakna (51.38 (13.58); 50.73 (14.69) *p-value* 0.838). Setelah intervensi rata-rata pengetahuan pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi secara signifikan (76.75 (7.21); 83.13 (7.40) *p-value* 0.000). Peningkatan pengetahuan manajemen nyeri pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi secara signifikan (25.38 (11.11); 32.40 (14.34); *p-value* 0.017). Pada variabel nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi, namun tidak ada perbedaan bermakna (5.80 (0.85); 6.15 (0.97); *p-value* 0.183). Setelah intervensi bahwa nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi secara bermakna (5.80 (0.85); 2.48 (0.78); *p-value* 0.000). Hasil penurunan nyeri pada kelompok kontrol lebih sedikit dibandingkan penurunan nyeri pada kelompok intervensi secara signifikan (-0.23 (0.62); -3.68 (0.76); *p-value* 0.000).

PEMBAHASAN

Pengetahuan sebelum penelitian tidak ada perbedaan pada kedua kelompok dengan rata-rata partisipasi masih dalam kategori kurang (<56%) pada saat menjawab pengetahuan tentang *dismenore* dan penanganannya. Setelah dilakukan penelitian, menunjukkan bahwa pemberian materi pendidikan kesehatan secara langsung menggunakan metode tanya jawab dan diskusi lebih meningkatkan pengetahuan di akhir dengan peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menggunakan tatap muka dan diskusi lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa.

Dismenore adalah kondisi nyeri pada saat menstruasi yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan (Wulandari, Hasanah, & Woferst, 2018). Pendidikan kesehatan dan teknik *effleurage massage* telah digunakan sebagai pendekatan dalam pengelolaan *dismenore*. Pendidikan kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang *dismenore*. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat memberikan

pengetahuan yang lebih baik tentang *dismenore* (Yilmaz, & Sahin, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat menjadi sarana penting untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang *dismenore* dan cara pengelolaannya (Al Ajeel, Chong, Tang, Wong, & Al Raimi, 2020).

Kombinasi pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam pengelolaan *dismenore*. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat mengurangi nyeri *dismenore* dan meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Cui, & Xie, 2016). Hasil serupa ditemukan dalam studi yang menunjukkan bahwa intervensi kombinasi pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* efektif dalam mengurangi keparahan *dismenore* pada mahasiswa (Agraheni, 2021).

Pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam memberikan informasi tentang *dismenore*. Melalui pendidikan kesehatan, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penyebab, gejala, dan pengelolaan *dismenore*. Melalui pengetahuan yang memadai, mahasiswa dapat mengambil tindakan preventif dan melakukan pengelolaan yang tepat saat menghadapi *dismenore* (Manafe et al., 2021). Meskipun pendidikan kesehatan memiliki potensi besar dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang *dismenore*, terdapat keterbatasan dan tantangan yang perlu diatasi. Beberapa mahasiswa mungkin tidak memiliki akses yang memadai ke informasi kesehatan, atau mungkin tidak memiliki kesadaran yang cukup tentang pentingnya pendidikan kesehatan dalam mengelola *dismenore*. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terintegrasi perlu diterapkan untuk memastikan keberhasilan program pendidikan kesehatan (Shehata, Arafa, El Wahed, Fahim, & Hussein, 2018).

Peran tenaga kesehatan, seperti perawat atau dokter sangat penting dalam memberikan pendidikan kesehatan. Tenaga kesehatan dapat memberikan informasi yang akurat dan memastikan pemahaman yang tepat tentang *dismenore* dan pengelolaannya. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan panduan praktis dan saran individual yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing (Handayani, & Sari, 2018). Faktor lingkungan dan budaya juga dapat memengaruhi pengetahuan mahasiswa tentang *dismenore*. Beberapa budaya mungkin memiliki stigma atau tabu terkait topik

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

menstruasi dan dismenore yang dapat menghambat akses terhadap pendidikan kesehatan adekuat. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan lingkungan perlu diterapkan dalam penyampaian pendidikan kesehatan (Chen, Tang, Guo, Kaminga, & Xu, 2019).

Menurut peneliti, pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan mahasiswa tentang dismenore. Melalui pendidikan kesehatan, mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang dismenore dan pengelolaannya, sementara *effleurage massage* dapat membantu mengurangi nyeri. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam pengelolaan dismenore pada mahasiswa. Namun, tantangan seperti keterbatasan akses informasi dan faktor budaya juga perlu diperhatikan dalam implementasi pendidikan kesehatan.

Pada penelitian ini nyeri dismenore sebelum penelitian pada kelompok kontrol sedikit lebih rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan *massage effleurage* pada kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang lebih banyak dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

Prevalensi dismenore pada mahasiswa merupakan masalah umum di kalangan mahasiswa. Angka prevalensinya bervariasi, namun diperkirakan sekitar 50-70% mahasiswa mengalaminya (Shehata et al., 2018). Nyeri dismenore dapat memengaruhi kualitas hidup dan kinerja akademik mahasiswa. Nyeri yang intens dapat mengganggu konsentrasi, tidur, dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa. *Effleurage massage* memiliki manfaat signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa. Teknik pijatan ini dapat merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh berperan dalam mengurangi sensasi nyeri (Pillozzi, Carro, & Huang, 2020). Selain itu, *effleurage massage* juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan nyeri pada area perut dan panggul (Gasibat, & Suwehli, 2017).

Pendidikan kesehatan dapat memberikan pengetahuan tentang penyebab dan strategi

penatalaksanaan nyeri dismenore. Mahasiswa yang memahami kondisi ini akan lebih siap untuk menghadapinya dan mengambil tindakan yang tepat (De Sanctis, Soliman, Bernasconi, Bianchin, Bona, Bozzola, & Perissinott, 2015). Banyak mahasiswa yang kurang memiliki kesadaran atau pemahaman yang tidak lengkap tentang dismenore. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan kondisi ini dan memberikan pengetahuan yang akurat (Saputra, Kurnia, & Aini, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, siswa dapat mengadopsi strategi manajemen nyeri yang lebih efektif (Aboualsoltani, Bastani, Khodaie, & Fazljou, 2020). Pijat *effleurage* adalah teknik pijat lembut yang dapat mengurangi rasa sakit. Mahasiswa dapat diajarkan teknik ini sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore. Pijat *effleurage* diketahui dapat merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan penekan rasa sakit alami. Gerakan membelai yang lembut juga dapat membantu mengendurkan otot-otot di sekitar perut (Suryantini, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pijat *effleurage* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa. Intervensi ini dapat memberikan kenyamanan dan meringankan kram perut. Pendidikan kesehatan dapat melibatkan pengenalan teknik pijat *effleurage* kepada mahasiswa. Mereka dapat mempelajari gerakan dan teknik yang tepat untuk melakukan pijatan lembut pada perut mereka sendiri. Pengukuran nyeri dismenore skala pengukuran nyeri seperti, skala numerik rating skala akan digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi. Partisipan juga dapat diminta untuk membuat buku harian nyeri untuk mencatat perubahan nyeri selama periode menstruasi (Castarlenas, Jensen, Baeyer, & Miró, 2017). Metode ini meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik dengan mengurangi nyeri dismenore, pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dapat berkontribusi untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dapat mengalami lebih sedikit gangguan dalam aktivitas sehari-hari mereka dan lebih fokus pada studi mereka. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan efek positif dari pijat

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

effleurage dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada mahasiswa. Temuan ini dapat memberikan dasar untuk mengembangkan intervensi non-farmakologi yang lebih luas dalam pengelolaan nyeri *dismenore* pada mahasiswa (Azzahroh, Indrayani, & Lusiana, 2022).

Implikasi penelitian ini adalah berhasil membuktikan pengaruh positif pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada mahasiswa, menyoroti pentingnya mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan teknik pijat non-farmakologis ke dalam program kesehatan perguruan tinggi. Pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dapat memberdayakan mahasiswa untuk mengendalikan kesehatan mereka sendiri dan mengelola nyeri *dismenore* secara efektif. Melalui pengetahuan dan keterampilan, partisipan dapat berpartisipasi aktif dalam praktik perawatan diri. Penggunaan intervensi non-farmakologis, seperti pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage*, berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat nyeri di kalangan mahasiswa. Hal ini dapat meminimalkan potensi efek samping dan mempromosikan pendekatan holistik untuk manajemen nyeri.

Menurut asumsi peneliti, efek pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan nyeri *dismenore*. Mahasiswa yang telah mempelajari strategi manajemen nyeri yang efektif dapat terus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang menghasilkan manfaat dan keberlanjutan jangka panjang. Penelitian ini berfungsi sebagai landasan untuk penyelidikan lebih lanjut tentang efektivitas pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dalam mengurangi nyeri *dismenore*. Kolaborasi antara profesional kesehatan, pendidik, dan peneliti dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi komprehensif untuk manajemen *dismenore* pada mahasiswa.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan dan *massage effleurage* dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam menangani *dismenore* dan mampu mengurangi nyeri *dismenore*. Pendidikan kesehatan dan pijat *effleurage* dapat memberdayakan mahasiswa untuk mengendalikan

kesehatan mereka sendiri dan mengelola nyeri *dismenore* secara efektif.

SARAN

Selain pengukuran intensitas nyeri, dipertimbangkan juga pengumpulan data tentang perubahan dalam kualitas hidup, tingkat kecemasan, atau stres pada mahasiswa setelah intervensi, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* dengan *dismenore*. Dalam mengembangkan penelitian ini, sebaiknya melibatkan ahli terapi atau praktisi kesehatan yang berpengalaman dalam memberikan pelatihan tentang teknik *effleurage massage*. Penyampaian informasi tentang *dismenore* sertakan juga materi pentingnya *self-care* dan praktik hidup sehat secara umum untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L., & Fazljou, S. M. B. (2020). Non-pharmacological treatments of primary dysmenorrhea: a systematic review. *Arch Pharma Pract*, 11(S1), 136-42.
- Al Ajeel, L. Y., Chong, M. C., Tang, L. Y., Wong, L. P., & Al Raimi, A. M. (2020). The effect of health education on knowledge and self-care among Arabic schoolgirls with primary dysmenorrhea in Malaysia. *The Journal for Nurse Practitioners*, 16(10), 762-767.
- Argaheni, N. B. (2021). Systematic review: The effect of massage *effleurage* on dysmenorrhea. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(1), 138-143.
- Azzahroh, P., Indrayani, T., & Lusiana, N. (2022). The Effect of Therapy Massage *Effleurage* on Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1147-1156.
- Bilir, E., Yıldız, Ş., Yakın, K., & Ata, B. (2020). The impact of dysmenorrhea and premenstrual syndrome on academic performance of college students, and their willingness to seek help. *Turkish journal of obstetrics and gynecology*, 17(3), 196.

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

Pengaruh pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*

- Castarlenas, E., Jensen, M. P., Baeyer, V. C. L., & Miró, J. (2017). Psychometric properties of the numerical rating scale to assess self-reported pain intensity in children and adolescents: a systematic review. *The Clinical journal of pain*, 33(4), 376-383.
- Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: a cross-sectional study. *BMJ open*, 9(9), e026813.
- Cui, H., & Xie, T. (2016). Study on Health Education and Health Knowledge of Female College Students. In *2016 6th International Conference on Applied Science, Engineering and Technology* (pp. 316-319). Atlantis Press.
- De Sanctis, V. M., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., & Perissinott, E. (2015). Primary dysmenorrhea in adolescents: prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric Endocrinology Reviews (PER)*, 13(2), 465-73.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157-165.
- Gasibat, Q., & Suwehli, W. (2017). Determining the benefits of massage mechanisms: A review of literature. *Rehabilitation Sciences*, 3(2), 58-67.
- Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Mengatasi Dismenorea. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 14-20.
- Kawalo, B. L., & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15-22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Dismenore (Nyeri Haid). Diakses dari: http://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi Di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2019). Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1).
- Pilozzi, A., Carro, C., & Huang, X. (2020). Roles of β -endorphin in stress, behavior, neuroinflammation, and brain energy metabolism. *International journal of molecular sciences*, 22(1), 338.
- Putri, S. M., & Juliarti, W. (2022). Effluarge Massage Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 48-54.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177-182.
- Shehata, N., Arafa, A., El Wahed, H., Fahim, A. S., & Hussein, G. K. (2018). Epidemiology of dysmenorrhea among university students in Egypt. *Int J Womens Health Wellness*, 4(1), 073.

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>

Pengaruh pendidikan kesehatan dan *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*

- Suryantini, N. P. (2022). Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(3), 41-50.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468-476.
- Yilmaz, B., & Sahin, N. (2020). The effects of a dysmenorrhea support program on university students who had primary dysmenorrhea: a randomized controlled study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 33(3), 285-290.

Surti Anggraeni*, Nurayuda, Rita Kamalia

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang
Korespondensi penulis: Surti Anggraeni. *Email: surti1972@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.4035>