

Pengaruh Peran Fisioterapi Pada Kasus Dismenore Dengan Metode *Massage Effleurage: Literature Review*

Prasanna Dwianda Nugraha¹, Dini Nur Alviah²

¹ Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; 022311010@student.binawan.ac.id

² Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; dininuralviah@gmail.com

Number telp: 089662716517, 088210758835

Abstract

Dismenore merupakan masalah yang umum yang dialami oleh remaja perempuan. Di Indonesia dismenore dialami sekitar 60-70% dan 15% mengalami nyeri hebat. Bagian yang rentan adalah daerah perut. Nyeri dismenore dapat mempengaruhi kehidupan individu. Intervensi berbasis *Massage effleurage* merupakan metode penanganan nyeri pada dismenore di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi berbasis *massage effleurage* pada nyeri dismenore. Penelitian *literature review* dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di database seperti *Google Scholar*. Didapat 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan menyatakan bahwa intervensi berbasis *Massage Effleurage* menunjukkan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada dismenore. Dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis *massage effleurage* efektif dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Keywords

Dismenore; Massage; Massage Effleurage

Corresponding Author

Prasanna Dwianda Nugraha

Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; 022311010@student.binawan.ac.id

1. INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial budaya. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada masa pubertas adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik sebelum dan selama menstruasi, yang biasanya berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Masalah yang dapat terjadi pada masa ini antara lain sindrom pramenstruasi (PMS) dan gejala lain seperti amenore (tidak adanya menstruasi), menorrhagia (menstruasi lebih lama), dan dismenore (termasuk gejala nyeri haid). (Prihatin, 2019).

Dismenorea, atau nyeri haid, disebabkan oleh produksi prostaglandin. Setiap wanita yang mengalami kondisi ini biasanya merasakan sejumlah gejala, seperti kram dan kontraksi otot polos rahim, sakit kepala, nyeri perut, kecemasan yang berlebihan, serta perasaan lelah dan lemas. Tidak jarang, mereka juga mengalami hidung tersumbat dan keinginan untuk menangis. Selain itu, beberapa wanita mungkin menghadapi emosi yang tidak stabil, seperti kemarahan yang berkepanjangan, depresi, mual, keinginan untuk makan berlebih, dan bahkan nyeri haid yang sangat menyiksa. (Sutrisnawati, 2024).



Salah satu masalah yang sering dialami selama menstruasi adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri yang terasa di daerah perut bagian bawah, baik sebelum, selama, maupun setelah menstruasi. Kondisi ini terbagi menjadi dua kategori: dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan pada organ panggul, dan nyeri biasanya disebabkan oleh kontraksi miometrium akibat produksi prostaglandin. Sementara itu, dismenore sekunder terkait dengan adanya kelainan pada organ panggul (Hikmah et al., 2018).

Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% dan sisanya dipengaruhi oleh dismenore sekunder. Akibat dismenore, 14% pasien remaja sering bolos sekolah dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Prevalensi dismenore primer sangat tinggi di Indonesia, yaitu 60% hingga 70% orang terkena, 15% diantaranya menderita nyeri hebat, dan umum terjadi pada remaja dan dewasa. (Adawiyah et al., 2024).

Nyeri dapat diobati dengan berbagai alternatif farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diobati dengan analgesik, namun secara non farmakologi dapat diobati dengan induksi antispasmodik, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, lamunan terbimbing, hipnotis, dan akupunktur umpan balik biologis, *massage effleurage* (Veronica & Oliana, 2022).

Pijatan *effleurage* terdiri dari gerakan lembut dan menenangkan yang dilakukan di seluruh permukaan tangan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan rasa sakit, meregangkan otot, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Memijat area dada dapat merangsang serat-serat pada kulit, memberikan sensasi menenangkan saat terjadi kontraksi, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke rahim, mengurangi impuls nyeri, serta mengurangi rasa sakit. Pijat *effleurage* merupakan metode yang aman dan mudah untuk dilakukan; tidak memerlukan banyak peralatan, terjangkau, bebas efek samping, serta dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Veronica & Oliana, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas pijat *effleurage* dengan harapan metode pengobatan ini dapat diterapkan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperjelas efektivitas pijat drainase untuk menghilangkan nyeri pada dismenore berdasarkan makalah penelitian sebelumnya.

2. METHODS

Penelitian mengadopsi pendekatan tinjauan literatur sebagai metodologi. Tinjauan pustaka berfungsi untuk mengintegrasikan wawasan dan perspektif dari berbagai temuan empiris guna menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan. Selain itu, tinjauan literatur juga memberikan landasan untuk mengembangkan model dan teori konseptual baru, sekaligus membantu memetakan perkembangan jangka panjang dalam suatu bidang penelitian tertentu (Snyder, 2019).

Pertanyaan peneliti menggunakan format PICO: (P=Populasi) pasien pediatri dengan keluhan kram dan nyeri pada perut, (I=Intervensi) *massage effleurage*, (C=Comparison) tidak ada pembandingan, (O=Outcome) intervensi *massage effleurage* dapat mengurangi nyeri.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria berikut (i) penelitian dengan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, *pre-experimental*, dan quasi eksperimental, (ii) artikel yang membahas

pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri dismenore dengan terbitan tahun 2018-2024, (iii) pasien dengan rentang usia 14-23 tahun, (iv) *massage effleurage*, (v) artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review*, *narrative review*, dan *literature review*, (ii) populasi dengan gangguan kognisi atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi intervensi, (iii) subjek menolak untuk berpartisipasi.

Pencarian literature dilakukan dengan menggunakan *database* jurnal seperti *Google Scholar*. Penulis menggunakan kata kunci "*massage effleurage*" dan "*dismenore*". Pencarian literatur di *database Google*. Jurnal penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Untuk mengatasi bias penelitian, penulis akan mempertimbangkan setiap pengaruh intervensi dari semua artikel, baik yang menunjukkan adanya efek maupun yang tidak memiliki pengaruh terhadap sampel penelitian. Dalam melakukan sintesis data, penulis akan merangkum artikel berdasarkan beberapa kriteria, yaitu subjek penelitian, umur, tipe intervensi yang diberikan (termasuk frekuensi, jenis intervensi, dan durasi), efektivitas intervensi, serta alat pengukuran yang digunakan, disertai dengan kesimpulan yang diambil.

Instrumen penelitian menggunakan :

Visual Analogue Scale (VAS) : Skala Analog Visual (VAS) digunakan untuk mengukur variabel tak kasat mata seperti nyeri, kualitas hidup, dan kecemasan. Biasanya terdiri dari garis sepanjang 100 mm dan menyertakan deskripsi jangkar seperti "tidak nyeri" atau "nyeri terburuk yang bisa dibayangkan" (dalam konteks nyeri). Asumsikan bahwa VAS diberikan dalam sentimeter, yaitu pada skala 0 sampai 10 (Heller et al., 2016). Angka terendah berarti tidak nyeri, dan angka tertinggi menunjukkan nyeri terparah.

Numeric Rating Scale (NRS) : NRS merupakan skala 11, 21, atau 101 poin dengan titik akhir pada ekstrem "tidak nyeri" dan "nyeri terburuk yang dapat dibayangkan" atau "nyeri terburuk". NRS dapat dikomunikasikan secara grafis maupun verbal. Bila dibuat grafik, angka-angka tersebut sering kali dikelilingi kotak dan skalanya disebut skala kotak 11 poin atau 21 poin, tergantung pada jumlah tingkat perbedaan yang ditawarkan kepada pasien (Williamson et al., 2005).

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Dari 8 jurnal yang didapat hanya 5 jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan *screening*, *eligibility* dan *inclusion*. Intervensi berbasis *Massage* banyak digunakan sebagai metode penanganan yang efektif untuk kondisi Dismenore. Berdasarkan artikel yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa intervensi berbasis *massage* memberikan hasil yang cukup signifikan dalam program penurunan nyeri pada dismenore (Veronica & Oliana, (2022); Hikmah et al., (2018); Prihatin, (2019); Sutrisnawati, (2024); Adawiyah et al., (2024)).

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Grup* dan *Control Group*

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group	Control group	Experimental group	Control group			
Adawiyah et al., (2024)	n= 2 15-17 tahun	-	<i>Massage Effleurage</i> + Teknik Relaksasi Nafas Dalam	-	VAS	p<0,000	Kualitatif
Sutrisnawati, (2024)	n= 2 19-23 tahun	-	<i>Massage Effleurage</i> + Kunyit Asam	-	NRS, VAS	p<0,05	Kualitatif
Prihatin, (2019)	n= 10 12-15 tahun	-	<i>Massage Effleurage</i>	-	VAS	p< 0,05	<i>Pre- experimental</i>
Hikmah et al., (2018)	n= 24 15-17 tahun	n= 24 15-17 tahun	<i>Massage Effleurage</i> + Minyak Aromaterapi Mawar	<i>Massage Effleurage</i> + Sweet Almond Oil	NRS	p=0.154	Quasi Experiment
Veronica & Oliana, (2022)	n= 21 19-23 tahun	-	<i>Massage Effleurage</i>	-	NRS	P< α 0,05	Kuantitatif

Berdasarkan studi literatur review, penulis menemukan bahwa dari 59 hasil sampel rata-rata didominasi oleh anak-anak dengan usia \geq 12-23 tahun. Dari banyaknya literatur yang ditemukan, kebanyakan literatur menggunakan desain penelitian kualitatif dan measurement Numeric Rating Scale dan *Visual analog scale* dengan p<0.05 dan p<0,154.

Tabel 2. Dosis Terapi *Intervensi* berbasis *massage*

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
		Frekuensi	Type	Time	
Adawiyah et al., (2024)	Massage Effleurage dan Relaksasi nafas dalam.	1 kali/minggu	Massage Effleurage + relaksasi nafas dalam	10-15 menit	1 minggu
Sutrisnawati, (2024)	Massage Effleurage dan Pengobatan tradisional dengan menggunakan kunyit dan asam jawa.	3 kali/minggu	Massage Effleurage + Kunyit Asam	-	1 minggu
Prihatin, (2019)	Traditional therapy using <i>massage effleurage</i>	1 kali/minggu	Massage effleurage	-	1 minggu
Hikmah et al., (2018)	Conventional rehabilitation : <i>Massage effleurage</i> , minyak aromaterapi mawar dan <i>Sweet Almond Oil</i> .	1 kali/minggu	Massage Effleurage + Minyak Aromaterapi Mawar + Sweet Almond Oil	10-15 menit	1 minggu

Veronica & Oliana, (2022)	Massage Effleurage	1 kali/minggu	Massage Effleurage	10-15 min	1 minggu
------------------------------	--------------------	------------------	-----------------------	--------------	----------

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa jenis *Massage Effleurage* yang dapat dikombinasikan dengan cara tradisional seperti relaksasi nafas dalam, kunyit asam, minyak aromaterapi mawar dan *sweet almond oil* diaplikasikan pada individu dengan dismenore dengan Frekuensi 1-3 kali/minggu dan durasi 10-15 menit selama 1 minggu.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement		Group experiment		Control group	
			Pre	Post	Pre	Post
Adawiyah et al., (2024)	VAS	-	8	0	-	-
Sutrisnawati, (2024)	NRS	-	6	2	-	-
Prihatin, (2019)	VAS	-	62,2	27,7	-	-
Hikmah et al., (2018)	NRS	-	4.33	2.17	4.25	1
		-	4.91	2	5	3.17
Veronica & Oliana, (2022)	VAS	-	3.81	1,76	-	-

Berdasarkan tabel diatas, ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang baik dan signifikan pada penurunan nyeri subjek dengan intervensi berbasis *massage effleurage*

Discussion

Di antara lima penelitian yang dievaluasi dalam tinjauan literatur ini, pijat effleurage digunakan untuk mengobati dismenore yang disebabkan oleh menstruasi di perut. Tinjauan literatur ini memiliki lebih banyak peserta remaja dibandingkan orang dewasa. Lima jurnal penelitian menyasar remaja. Dismenore adalah nyeri atau kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah di daerah panggul, yang terjadi sekitar waktu menstruasi pertama (menarche) sampai dengan hari kedua. Dismenore merupakan penyakit ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Hal ini menyebabkan nyeri kram di perut bagian bawah (Sutrisnawati, 2024).

Pijat effleurage terbukti efektif dalam meredakan nyeri, termasuk dismenore. Nyeri yang menyertai dismenore dapat diatasi melalui pengobatan non-obat, yang memiliki keunggulan tidak menimbulkan efek samping seperti yang sering terjadi dengan terapi farmakologis. Metode non-farmakologi ini menggunakan teknik usapan lembut yang menenangkan, diaplikasikan pada perut dengan menggunakan telapak tangan. Pijat ini tidak hanya meningkatkan sirkulasi darah, tetapi juga memberikan tekanan yang nyaman, menghangatkan otot, dan mendukung relaksasi fisik serta mental. Pijat pada area perut dan dada dapat merangsang serabut kulit, menciptakan sensasi menyenangkan

saat kontraksi rahim, memperlancar aliran darah ke rahim, serta menghambat dan meredakan impuls nyeri. Oleh karena itu, pijat ini sangat cocok bagi remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer. Dengan mengatasi nyeri tersebut, diharapkan para remaja putri dapat tetap tenang dan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami gangguan sensorik dan emosional yang tidak nyaman. (Sutrisnawati, 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat Ffleurage dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada wanita yang menderita dismenore. Hal ini disebabkan kemampuan pijat Fleurage dalam merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menghambat transmisi rasa sakit. Teori gate control menjelaskan bahwa pijat dada mengaktifkan serabut sensor beta A lebih dominan dan cepat. Proses ini pada akhirnya mengurangi transmisi nyeri melalui serabut C dan A-delta yang lebih kecil. (Prihatin, 2019) Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat Ffleurage dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada wanita yang menderita dismenore. Hal ini disebabkan kemampuan pijat Fleurage dalam merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menghambat transmisi rasa sakit. Teori gate control menjelaskan bahwa pijat dada mengaktifkan serabut sensor beta A lebih dominan dan cepat. Proses ini pada akhirnya mengurangi transmisi nyeri melalui serabut C dan A-delta yang lebih kecil. (Prihatin, 2019).

Keunggulan pijat Effreuge dibandingkan terapi lainnya adalah sangat mudah dilakukan, yaitu dengan memijat dengan gerakan yang lembut, perlahan, panjang atau terus menerus, bahkan memerlukan peralatan khusus untuk melakukannya. Dibandingkan dengan terapi obat, pijat effleurage tidak memiliki efek samping. Effleurage merupakan teknik pemijatan yang aman, mudah, tidak memerlukan peralatan besar, murah, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Veronica & Oliana, 2022).

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengurangan nyeri antara kedua responden akibat jenis intervensi yang diterapkan. Responden 1 menjalani intervensi relaksasi mendalam, sementara responden 2 menerima intervensi effleurage melalui pijatan. Relaksasi Pernapasan Dalam adalah salah satu metode yang efektif untuk meredakan ketegangan. Metode ini melibatkan pernapasan yang dalam dan lambat, yang tidak hanya mampu mengurangi intensitas rasa nyeri, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan ventilasi paru-paru dan kadar oksigen dalam darah (Adawiyah et al., 2024).

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan teknik pemijatan effleurage pada remaja berusia 12 hingga 23 tahun, yang menerima sesi pemijatan selama 15 menit, 1 hingga 3 kali dalam seminggu. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dan Numerical Rating Scale (NRS). Penelitian ini melibatkan 59 remaja yang mengalami nyeri dismenore primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemijatan effleurage berkontribusi dalam mengurangi nyeri dismenore pada subjek penelitian.

1. CONCLUSION

Dismenore adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah, khususnya di daerah panggul, yang biasanya muncul sebelum atau setelah menstruasi pertama (menarche) hingga hari kedua. Kajian yang dilakukan dalam tinjauan literatur ini mengungkapkan bahwa teknik pijat effleurage dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan. Namun, karena adanya variasi dalam publikasi dan heterogenitas studi yang ada, analisis ini tidak spesifik untuk suatu populasi tertentu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

REFERENCES

- Adawiyah, A., Lisca, S., & Rini, A. (2024). *PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS PULO AMPEL KAB. SERANG BANTEN TAHUN 2024*. 4(3), 1399–1406.
- Heller, G. Z., Manuguerra, M., & Chow, R. (2016). How to analyze the Visual Analogue Scale : Myths , truths and clinical relevance. *Scandinavian Journal of Pain*, 13, 67–75.
<https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2016.06.012>
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). *Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan*. April, 34–45.
- Prihatin, S. (2019). *PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 KOTA TERNATE TAHUN 2018*. 11(2).
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology : An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(July), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sutrisnawati, N. (2024). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024*. 4, 4564–4575.
- Veronica, S. Y., & Olliana, F. (2022). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung*. 2(1), 19–24.
<https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Williamson, A., Hoggart, B., & Williamson, A. (2005). *Pain : a review of three commonly used pain rating scales*. 1994(Spence 2000), 798–804.