

SKRIPSI

**MANFAAT MASASE *EFFLEURAGE* ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
PGRI 2 DENPASAR**



Oleh:

NI WAYAN EKA YULIANTARI
NIM. P07124216030

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2020**

SKRIPSI

**MANFAAT MASASE *EFFLEURAGE* ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
PGRI 2 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan**

Oleh:

**NI WAYAN EKA YULIANTARI
NIM. P07124216030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**MANFAAT MASASE *EFFLEURAGE* ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
PGRI 2 DENPASAR**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

I Komang Lindayani, SKM., SST., M.Keb
NIP. 198007122002122001

Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**




**MANFAAT MASASE *EFFLEURAGE* ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
PGRI 2 DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 20 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb (Ketua) 
2. I Komang Lindayani, SKM., SST., M.Keb (Sekretaris) 
3. Ni Wayan Armini, S.ST., M. Keb (Anggota) 

MENGETAHUI
DAN MENSETUJUI
DAN MENYERAHKAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

**THE BENEFIT OF ABDOMINAL EFFLEURAGE MASSAGE ON
INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS
FEMALE AT JUNIOR HIGH SCHOOL
PGRI 2 DENPASAR**

ABSTRACT

Menstrual pain is the most common menstrual disorders with the cramps concentrated in the lower abdomen. One way to reduce the pain is to do an effleurage massage. Effleurage is a massage technique by slowly, lightly and long touch or strokes on the abdomen aiming for the muscles and blood circulation feel the relaxing sensation. The purpose of this study was to find out the benefits of abdominal effleurage massage on the intensity of menstrual pain in adolescent female at Junior High School PGRI 2 Denpasar. Pre-experimental research is with one group pretest-posttest design. The sample was from 33 respondents whose selection by purposive sampling. The result of menstrual pain intensity before treatment was a median value of 6.00 and after the treatment there was a decrease in the median to 5.00. The result of the bivariate analysis adopting the Wilcoxon test statistic showed a Z value of 5.205 and a p value of 0,000. Decision making is done by looking at the significance level ($\alpha = 0.05$) in which the value of $p < \alpha$ indicates that there is a significant difference in the intensity of menstrual pain in adolescent female before and after abdominal effleurage massage was done. It can be concluded that there are benefits of abdominal effleurage massage on the menstrual pain intensity in adolescent female.

Keywords: Menstrual pain, adolescent female, abdominal effleurage message

**MANFAAT MASASE *EFFLEURAGE* ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
PGRI 2 DENPASAR**

ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan salah satu gangguan menstruasi yang biasanya terjadi dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Salah satu cara mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan Masase *effleurage*. Masase *effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus yang dilakukan pada abdomen yang bertujuan untuk merileksasikan otot dan sirkulasi darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat masase *effleurage* abdomen terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar. Penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan yaitu 33 responden dan di pilih secara *purposive sampling*. Hasil intensitas nyeri menstruasi sebelum perlakuan diperoleh nilai *median* 6,00 dan setelah perlakuan terjadi penurunan *median* menjadi 5,00. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon test* didapatkan nilai Z sebesar 5,205 dan nilai p value sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$) dimana nilai $p < \alpha$ yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dengan sesudah melakukan masase *effleurage* abdomen. Simpulannya adalah ada manfaat masase *effleurage* abdomen terhadap intensitas nyeri mnstruasi pada remaja putri.

Kata kunci : Nyeri menstruasi, remaja putri, masase *effleurage* abdomen

RINGKASAN PENELITIAN

MANFAAT MASASE *EFFLEURAG* ABDOMEN TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PGRI 2 DENPASAR

Ni Wayan Eka Yuliantari (NIM: P07124216030)

Menstruasi pertama (*Menarche*) adalah perdarahan dari uterus sebagai tanda awal alat kandungan menjalankan faalnya. Menstruasi merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus, menstruasi adalah hal yang terjadi secara rutin dengan adanya suatu siklus setiap bulannya, pada umumnya menstruasi akan berlangsung setiap 28 hari selama kurang lebih 7 hari. Keluhan yang sering dirasakan oleh remaja yang sedang mengalami datang bulan adalah nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit dibagian perut dari mulai perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai kebagian pinggang, punggung bawah dan paha (Mulyani, 2012).

Nyeri menstruasi dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, seperti menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar: tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidak dikelas pada saat proses belajar mengajar. Ini dapat berpengaruh kepada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Iswari dkk, 2014) . Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau sekolah pada saat menstruasi. Dampak yang paling banyak dirasakan karena nyeri menstruasi adalah keterbatasan aktivitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Farotimi dkk, 2015).

Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah dengan melakukan teknik *massage effleurage* atau melakukan pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat ke simpisis. *Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri

ataupun dengan bantuan orang lain. *Effleurage* dapat meredakan ketegangan saraf dan mendatangkan rasa nyaman. Teknik *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik, sehingga teknik tersebut dapat menurunkan tingkat nyeri haid (Fauziyah, 2013) .

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat masase *effleurage* abdomen terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) PGRI 2 Denpasar yang berlokasi di Jalan Meduri No. 45 Kecamatan Denpasar Timur Kelurahan Sumerta Kaja. Berdiri sejak tanggal 21 Januari 1976 dan berdiri diatas tanah seluas 2,800 m². No telepon 036124658, kode pos 80236. SMP PGRI 2 Denpasar merupakan salah satu sekolah favorit di Denpasar dan sudah terakreditasi A.

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* dan didapatkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil analisis univariat didapatkan nilai median sebelum melakukan masase *effleurage* abdomen yaitu 6,00 ,setelah melakukan masase *effleurage* abdomen terjadi penurunan nilai median menjadi 5,00. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon test* didapatkan nilai Z sebesar 5,205 dan nilai p value sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$) dimana nilai $p < \alpha$ yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dengan sesudah melakukan masase *effleurage* abdomen yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah melakukan masase *effleurage* abdomen yang artinya ada pengaruh masase *effleurage* abdomen terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna intensitas nyeri menstruasi sebelum dengan sesudah melakukan masase *effleurage* abdomen, peneliti menyarankan agar masase *effleurage* abdomen ini dapat diterapkan di institusi pelayanan kesehatan sebagai salah satu upaya non-farmakologi dalam

mengatasi keluhan nyeri menstruasi pada remaja putri, tentunya dengan penelitian yang lebih lanjut karena penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan manfaat masase *efflurage* abdomen dengan menggunakan kelompok kontrol dan dapat lebih memperhatikan pengendalian faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi intensitas nyeri sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Manfaat Masase *Effleurage* Abdomen Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri**“ tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar serta sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi
3. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb sebagai ketua prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Denpasar .
4. I Komang Lindayani, SKM., SST., M. Keb, selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi
5. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi
6. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu

Dalam skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan masukan dan saran dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Eka Yuliantari
NIM : P07124216030
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2016
Alamat : Jalan Tukad Balian Gang Taman Sari, Renon, Denpasar
Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Manfaat Masase *Effleurage* Abdomen Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama PGRI 2 Denpasar adalah benar karya sendiri atau bukan hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020
Yang membuat pernyataan

Ni Wayan Eka Yuliantari
NIM. P07124216030



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	8
B. Nyeri Menstruasi	10
C. Penilaian Intensitas Nyeri	18
D. Terapi	21
E. Masase <i>Effleurage</i> Abdomen	22
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
C. Hipotesis.....	29

BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Alur Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	32
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Pengolahan Analisis Data	36
G. Etika Penelitian	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Intensitas Nyeri VDS	18
Gambar 2 Skala Nyeri Numerik.....	19
Gambar 3 Skala Nyeri Analog Visual.....	20
Gambar 4 Skala Nyeri Menurut Bourbonnais.....	21
Gambar 5 Masase <i>Effleurage</i> Dengan Satu dan Dua Tangan	24
Gambar 6 Bagan Kerangka Konsep	26
Gambar 7 Bagan Alur Penelitian	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	28
Tabel 2 Karakteristik Subjek Penelitian Di SMP PGRI 2 Denpasar	40
Tabel 3 Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Melakukan Masase <i>Effleurage</i> Abomen	41
Tabel 4 Intensitas Nyeri Menstruasi Setelah Melakukan Masase <i>Effleurage</i> Abdomen.....	42
Tabel 5 Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Dengan Setelah Melakukan Masase <i>Effleurage</i> Abdomen.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel

Lampiran 2 Surat Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan

Lampiran 4 Anggaran Biaya Penelitian

Lampiran 5 Pedoman Pelaksanaan Masase Effleurage

Lampiran 6 Format Pengumpulan Data

Lampiran 7 Hasil Analisis Data

Lampiran 8 *Ethical Clearance*

Lampiran 9 Ijin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali

Lampiran 10 Dokumentasi Pengumpulan Data