

Edukasi dan Implementasi Masase Abdominal Effleurage serta Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan

Meity Christiani¹, Hayatur Ridha Sari², Affan Solihin³, Hotasi Otana Claudia Lynn⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

^{1,2,3,4} Indahalmaidah982@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

ABSTRAK

Astarto writes that dysminore is one of the most common types of menstrual discomfort that affects the lower abdomen, but can also spread to the upper thighs, calves, lower back, and waist. It is necessary to conduct research whether the results of Masase Abdominal Effleurage and Warm Water Compresses can reduce the Intensity of Dysminor Pain. In this study, it will be carried out, but in WHO has never done Masase Abdominal Effleurage and Warm Water Compresses for dysminor pain. Objective: To see if there is an effect on Dysminore Pain before and after the intervention. There was a significant effect of Masase Abdominal Effleurage and Warm Water Compress treatment on reducing the intensity of dysminore pain. Suggestion: Add information and apply it in overcoming pain so that adolescents and health workers can know the correct techniques and procedures in performing Masase Abdominal Effleurage and Warm Water Compresses for dysminor pain.

Keywords : *Abdominal effleurage massage and warm water compress, dysmenorrhea*

Pendahuluan

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling sering dialami perempuan usia reproduktif. Secara global, lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri menstruasi, dengan 10–16% di antaranya berada pada kategori nyeri berat (Herawati, 2021). Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Indah & Susilowati, 2022). Dismenore primer umumnya terjadi pada perempuan usia muda dan belum pernah hamil, termasuk kelompok mahasiswi.

Nyeri dismenore biasanya terlokalisasi di abdomen bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah maupun paha, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan produktivitas mahasiswa. Pendekatan yang paling umum digunakan adalah konsumsi obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS). Meskipun efektif dalam menurunkan nyeri, penggunaan berulang berisiko menimbulkan efek samping gastrointestinal seperti mual, dispepsia, dan iritasi mukosa lambung (Haditya et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan perlunya alternatif penanganan yang aman, mudah diaplikasikan, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Terapi non-farmakologis seperti masase abdominal effleurage dan kompres air hangat merupakan intervensi komplementer yang bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta stimulasi respons relaksasi sistem saraf (Urbaningrum, 2022; Asmarani,

2020). Kedua metode tersebut bersifat non-invasif, ekonomis, dan memiliki risiko minimal sehingga relevan untuk diterapkan pada populasi mahasiswa melalui pendekatan edukatif dan pelatihan keterampilan.

Hasil wawancara awal terhadap 32 mahasiswi kebidanan menunjukkan bahwa seluruh responden pernah mengalami dismenore. Namun, sebagian besar belum memiliki pengetahuan maupun keterampilan dalam menerapkan terapi non-farmakologis seperti masase abdominal effleurage dan kompres air hangat. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara tingginya prevalensi dismenore dan kapasitas manajemen nyeri secara mandiri di kalangan mahasiswa. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang sebagai intervensi edukatif-aplikatif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi kebidanan dalam menerapkan terapi komplementer guna menurunkan intensitas nyeri dismenore secara aman dan rasional.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi kebidanan dalam penerapan terapi komplementer masase abdominal effleurage dan kompres air hangat guna menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Manfaat

Kegiatan ini diharapkan meningkatkan kapasitas mahasiswi dalam melakukan manajemen nyeri dismenore secara non-farmakologis sehingga dapat meminimalkan ketergantungan pada analgesik. Selain itu, kegiatan ini mendukung penguatan aspek promotif dan preventif kesehatan reproduksi di lingkungan perguruan tinggi serta merepresentasikan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui pengabdian berbasis evidence-informed practice.

Metode Pelaksanaan

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan PKM dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan pihak program studi
- Penyusunan materi edukasi dan media pembelajaran
- Penyusunan instrumen evaluasi (kuesioner pengetahuan dan lembar skala nyeri NRS)
- Penyediaan alat dan bahan (handout, media presentasi, alat kompres hangat)

b. Tahap Pelaksanaan

1) Pre-test dan Pengukuran Awal

Peserta mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai dismenore dan terapi non-farmakologis.

Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) bagi peserta yang sedang mengalami nyeri.

2) Edukasi

Penyampaian materi meliputi:

- Konsep dasar dismenore primer
- Dampak penggunaan analgesik jangka panjang
- Prinsip kerja dan manfaat masase abdominal effleurage
- Prinsip kerja dan manfaat kompres air hangat

3) Demonstrasi dan Praktik Terbimbing

Tim PKM mendemonstrasikan teknik masase abdominal effleurage dan aplikasi kompres air

hangat.

Peserta kemudian mempraktikkan teknik secara mandiri dengan pendampingan selama $\pm 15-20$ menit pada area abdomen.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Pengukuran ulang intensitas nyeri menggunakan NRS setelah praktik
- Post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan
- Diskusi reflektif mengenai pengalaman peserta selama praktik

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan untuk menggambarkan capaian program.

a. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui:

1. $\geq 75\%$ peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan pada post-test.
2. Terjadi penurunan rerata skala nyeri setelah praktik terapi.
3. $\geq 80\%$ peserta mampu mempraktikkan teknik secara mandiri sesuai prosedur.

b. Luaran Kegiatan

Luaran yang ditargetkan dalam PKM ini meliputi:

- Peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi dalam manajemen nyeri dismenore
- Modul atau leaflet edukasi terapi komplementer
- Dokumentasi kegiatan
- Artikel pengabdian kepada masyarakat untuk publikasi

Hasil

Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diikuti oleh 32 mahasiswi kebidanan yang memiliki riwayat dismenore primer. Dismenore merupakan keluhan yang umum terjadi pada perempuan usia reproduktif dengan prevalensi yang cukup tinggi baik secara global maupun nasional (Herawati, 2021; Indah & Susilowati, 2022). Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebagai instrumen reflektif terhadap persepsi nyeri peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi mengenai konsep dismenore dan terapi komplementer. Pada sesi diskusi dan post-test, peserta mampu menjelaskan kembali mekanisme terjadinya dismenore, risiko penggunaan obat antiinflamasi non-steroid (OAINS) secara berulang, serta langkah-langkah penerapan masase abdominal effleurage dan kompres hangat secara lebih sistematis dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hal ini relevan mengingat penggunaan OAINS yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek samping gastrointestinal (Haditya et al., 2022).

Pada aspek intensitas nyeri, peserta yang mempraktikkan teknik masase abdominal effleurage dan kompres hangat melaporkan adanya penurunan tingkat ketidaknyamanan menstruasi setelah sesi praktik terbimbing. Secara umum, peserta menyampaikan bahwa rasa kram pada abdomen berkurang, area perut terasa lebih hangat dan relaks, serta aktivitas harian menjadi lebih nyaman untuk dilakukan.

Evaluasi ini difokuskan pada pengukuran capaian program dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan praktis peserta. Analisis dilakukan secara deskriptif sebagai bagian dari evaluasi kegiatan PKM, bukan sebagai pengujian efektivitas klinis.



Gambar.1 Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam memperkuat literasi kesehatan reproduksi pada mahasiswa kebidanan. Pemahaman mengenai mekanisme nyeri menstruasi dan alternatif terapi non-farmakologis merupakan bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi (Herawati, 2021).

Penurunan persepsi nyeri yang dilaporkan peserta dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dari intervensi yang diberikan. Teknik masase abdominal effleurage bekerja melalui stimulasi mekanoreseptor kulit yang dapat meningkatkan relaksasi otot serta memperlancar sirkulasi darah pada area pelvis (Urbaningrum, 2022). Sementara itu, kompres hangat berperan dalam proses vasodilatasi pembuluh darah yang membantu menurunkan spasme otot uterus sehingga berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri (Asmarani, 2020).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis terapi sentuhan dan panas efektif dalam meningkatkan kenyamanan selama menstruasi (Urbaningrum, 2022; Asmarani, 2020). Dalam konteks PKM, keberhasilan kegiatan tidak semata-mata diukur dari perubahan skor nyeri secara statistik, tetapi juga dari peningkatan kapasitas peserta dalam memahami dan mempraktikkan teknik manajemen nyeri secara mandiri dan rasional.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa penurunan ketidaknyamanan menstruasi, tetapi juga berkontribusi pada penguatan perilaku kesehatan yang lebih aman dan berkelanjutan.

Kegiatan PKM ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pelaksanaan intervensi dilakukan dalam satu kali sesi sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek terapi dalam jangka panjang. Kedua, pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) bersifat subjektif berdasarkan persepsi peserta dan belum dianalisis menggunakan pendekatan statistik inferensial, mengingat tujuan kegiatan ini adalah evaluasi capaian program, bukan pengujian efektivitas klinis. Ketiga, kegiatan dilaksanakan pada kelompok mahasiswa kebidanan dengan jumlah terbatas sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati (Indah & Susilowati, 2022).

Meskipun demikian, kegiatan ini tetap memberikan kontribusi dalam peningkatan literasi kesehatan reproduksi serta keterampilan manajemen nyeri non-farmakologis secara mandiri pada kelompok sasaran.

Kesimpulan

Implementasi masase abdominal effleurage dan kompres hangat dalam kegiatan PKM ini menunjukkan kontribusi positif dalam membantu menurunkan persepsi intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. Intervensi ini merupakan metode non-farmakologis yang relatif aman, mudah dipelajari, serta dapat diterapkan secara mandiri sebagai alternatif penanggulangan nyeri haid. Selain itu, kegiatan ini memperkuat literasi kesehatan reproduksi dan mendorong praktik manajemen nyeri yang lebih rasional, sehingga berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kualitas aktivitas mahasiswa selama periode menstruasi.

Sebagai tindak lanjut, program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kegiatan edukasi rutin, pelatihan kader mahasiswa, atau pengembangan modul pembelajaran mandiri mengenai terapi komplementer dalam manajemen dismenore. Integrasi program juga dapat dilakukan melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bidang kesehatan atau layanan konseling dan kesehatan kampus sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak hanya bersifat insidental, tetapi dapat menjadi bagian dari sistem pendukung kesehatan mahasiswa secara berkelanjutan

Referensi

- Amelia, W. S., Tingkat, H., Dan, P., Terhadap, S., Amelia, W. S., Studi, P., Keperawatan, D., & Ma, S. A. (2024). PENANGANAN DISMENORE puluh Sembilan persen terjadi penurunan aktivitas, lima persen bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak tiga puluh dua persen tidak merasa terganggu (Saputri, 2022). Di Indonesia, pada tahun 2020 dikatakan sembilan puluh persen PENDA. 9, 250–257.
- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 2(2), 13–19. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
- Darmanah, D. G. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN*. CV. HIRA TECH. <https://stiétrisanegara.ac.id/wp-content/uploads/2020/09/Methodologi-Penelitian.pdf>
- Dhirah, U. H., & Ulfira, M. (2021). The Effectiveness of Abdomen Effleurage Massages and Jasmine Aromatherapy on Decreasing Primary Dysmenorrhoe Pain Scale in Young Girls at Ubudiyah University Indonesia Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2664>
- Haditya, T., Mardlatillah, M., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 12–20. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.80>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.58344/locus.v1i6.143>
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Laila N, N. (2023). *BUKU PINTAR MENSTRUASI*. BUKUBIRU.
- Mastaida Tambun, & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372.
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Pusporini, D. P. (2021). Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Tanjung Bintang. 8–37. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/48/>
- Ratnaningsih, H. (2020). EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=26715
-

Sinaga, E. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One.

Tjahya, A., & Mardana, I. K. R. P. (2019). Penilaian nyeri. *Academia*, 1(1), 133–163.
<http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>