

REVIEW LITERATURE

APPLICATION OF EFFLURAGE MASSAGE FOR REDUCTION OF HAID PAIN (DISMINORE) IN ADOLESCENT GIRL

Hida Wahyu Khomsati¹, Ana Ratnawati², Yustiana Olfah³
Departement of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Tatabumi Street No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta
Email: hidawahyu123@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea or menstrual pain is a pain that accompanies menstruation so that it can cause interference. Effleurage massage is a non-pharmacological method that is considered effective in reducing pain. Effleurage Massage is a calm, rhythmic massage technique with gentle pressure towards the bottom which aims to improve blood circulation. **Purpose:** Knowing the effect of applying effleurage massage in reducing disminore pain in young women. **Methodology:** Search was carried out using a nursing or health research database in the form of Google scholar and Garuda portal in the form of research results and a review that discussed effleurage massage in reducing disminore pain in adolescents. **Results:** The results of research from several researchers showed the influence of the influence and change in the pain scale of disminore before and after being given effleurage massage. Masage can be done in the back or abdomen area. The effleurage massage intervention is done 3 days a week. Every day one massage will be done for 15 minutes. Movement in performing massage effleurage includes placing both palms on the abdomen and simultaneously moving in a circle toward the center of symphysis or can also use one palm with a circular motion or one direction. **Conclusion:** Based on the review of literature that has been done, it can be concluded that from the five literatures there is a similarity that there is an effect of applying effleurage massage in reducing disminore pain in young women. The application of efflurage massage to reduce disminore pain in young women who experience disminore can be done as a non-pharmacological technique in reducing menstrual pain.

Keywords: Effleurage massage, Disminore, Teenagers, Literature Review.

¹ Nursing student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Nursing lecturer of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

LITERATURE REVIEW

PENERAPAN *EFFLEURAGE MASSAGE* UNTUK PENURUNAN NYERI HAIK (*DISMINORE*) PADA REMAJA PUTRI

Hida Wahyu Khomsati¹, Ana Ratnawati², Yustiana Olfah³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta
Email: hidawahyu123@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: *Dismenorea* atau nyeri haid merupakan rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan. *Masase effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. *Massage Effleurage* adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah bawah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri *disminore* pada remaja putri. **Metodologi:** Penelusuran dilakukan menggunakan database penelitian keperawatan atau kesehatan berupa Google scholar dan portal Garuda berupa hasil penelitian dan review yang membahas tentang *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri *disminore* pada remaja. **Hasil:** Hasil penelitian dari beberapa peneliti menunjukkan adanya pengaruh adanya pengaruh dan perubahan skala nyeri *disminore* sebelum dan sesudah diberikan *effleurage massage*. Masase dapat dilakukan di area punggung atau abdomen. Intervensi *massage effleurage* dilakukan 3 hari dalam seminggu. Setiap satu hari akan dilakukan 1 kali pemijatan selama 15 menit. Gerakan dalam melakukan *masase effleurage* meliputi letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat kesimpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah. **Kesimpulan:** Berdasarkan kaji literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari kelima literature terdapat persamaan bahwa adanya pengaruh penerapan *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri *disminore* pada remaja putri. Penerapan *efflurage massage* untuk penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri yang mengalami *disminore* dapat dilakukan sebagai teknik nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri haid.

Kata Kunci: *Effleurage massage*, *Disminore*, Remaja, Literature Review.

¹Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta