

# **PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DISMINORE**

**Dewi Yuliani**

Program Studi Diploma III Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : [yulianid957@gmail.com](mailto:yulianid957@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Menstruasi merupakan hal yang sangat penting, karena selain lambang kewanitaan, hal tersebut juga menandakan wanita yang bersangkutan mampu melakukan fungsi reproduksi secara normal. Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Fritz dan Speroff, 2010). Angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009) angka kejadian dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25%. Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan *masase effleurage*. *Masase effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Trisnowiyoto, 2012). Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan dengan pola gerakan melingkar dibeberapa bagian abdomen. Massase eflourage ini dilakukan selama 10-15 menit. Salah satu media yang digunakan untuk meberikan informasi yaitu poster. Poster dapat digunakan dengan tujuan memberikan informasi secara spesifik dan terbuka sehingga wanita mengetahui cara untuk menurunkan nyeri disminore dengan cara massase effleurage.

**Kata Kunci** : Dismenore, Massase Effleurage, *Poster*.