

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA)
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI
SMPN 3 DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
NITA KOMALA SARI
201110201113**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA)
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI
SMPN 3 DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Nita Komala Sari
20111020113**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Sarwinanti, M. Kep., Sp. Mat.

Tanggal : 17-03-2016

Tanda Tangan :

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG
TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA)
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII
DI SMPN 3 DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

**EFFECT OF BACK MASSAGE ON MENSTRUAL PAIN LEVEL
(DYSMENORRHEA) AMONG FEMALE ADOLESCENTS OF VIII
GRADE AT SMPN 3 DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

Nita Komala Sari, Sarwinanti, Siti Khotimah
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES' Aisyiyah Yogyakarta
Email: nitakomalasari04@gmail.com

Abstrak: Nyeri haid disebabkan karena adanya kontraksi (pengetatan) pada otot rahim oleh zat kimia yang disebut prostaglandin. Pijatan di daerah punggung bawah dapat menurunkan sensasi kontraksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri kelas VIII SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Metode penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest* digunakan pada penelitian ini. Responden penelitian terdiri dari 13 remaja putri dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* ($n = 13$). Analisis *Paired T-Test* menunjukkan pada taraf signifikansi $p = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga $p > 0,05$. Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner NRS dan diuji dengan teknik uji *Paired t-Test*. Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh signifikan pemberian *massage* punggung terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri kelas VIII SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci : nyeri haid, *dismenore*, *massage* punggung, remaja

Abstract : Menstrual pain are caused by contractions (tightening) in uterus muscle by a chemical called prostaglandin. Massage in lower back area reduces constraction sensation. This research aim is to analyzed the effect of back massage toward menstrual pain (dysmenorrhea) among female adolescents of VIII Grade at SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Pre-experiment research with one group pretest and posttest design used in this research. Respondent consisted of 13 female adolescents and were taken by purposive sampling($n = 13$). Data collected by NRS questionnaire and analyzed by Paired T-Test. Paired T-Test analysis showed that at $p = 0,05$, $p = 0,000$ values obtained, so $P > 0,05$. There was a significant effect of back massage toward menstrual pain (dysmenorrhea) among female adolescents of VIII Grade at SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta.

Keywords : pain menstrual, dysmenorrhea, back massage, adolescence

LATAR BELAKANG

Nyeri haid atau disminore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan dalam terjadinya disminore pada beberapa wanita. Masalah disminore mengganggu setidaknya 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyak absensi pada sekolah maupun kantor (Anna, 2009). Remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur atau absen dari sekolah dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena nyeri haid (Hacker & Moore, 2011).

Nyeri disminore dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat analgesik sebagai penghenti rasa sakit dan anti peradangan non-steroid (NSAID) sedangkan non farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan *massage*. *Massage* menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri disminore. *Massage* dapat diberikan pada saat nyeri dan selama 10-15 menit (Anna, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2014 di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta dengan metode wawancara. Diketahui dari 32 dari 54 siswi yang diwawancarai mengalami nyeri haid setiap bulan, 5 siswi mengalami nyeri haid meskipun tidak regular dan 17 siswi lainnya tidak pernah mengalami nyeri haid.

Siswi mengungkapkan bahwa mereka lebih sering meninggalkan kelas karena nyeri haid. Kebanyakan siswi memilih beristirahat di UKS atau minum obat penghilang rasa nyeri, tetapi ada juga yang memilih untuk pulang ke rumah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap nyeri haid pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperimen*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group Pretest dan Posttest* dengan perlakuan *massage* punggung untuk mengurangi nyeri disminore. Instrumen nyeri diukur dengan kuesioner *Numerical Rating Scales* (NRS).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Profil SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta di Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman Yogyakarta dengan 13 responden siswi. SMPN 3 Depok dipilih sebagai lokasi penelitian karena terdapat banyak kejadian nyeri haid saat menstruasi yang dialami oleh siswa. Populasi dari siswi SMPN 3 Depok yang mengalami nyeri haid dan jumlahnya cukup untuk dijadikan subjek penelitian.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	13 tahun	5	38,5
	14 tahun	8	61,5
	Jumlah (n)	22	100
Usia <i>menarche</i>	≥ 12 tahun	12	92,3
	< 12 tahun	1	7,7
	Jumlah (n)	22	100
Durasi haid	> 7 hari	1	7,7
	≤ 7 hari	12	92,3
	Jumlah (n)	13	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa ditinjau dari usianya sebagian besar atau 61,5% responden pada penelitian ini diketahui berusia 14 tahun. Ditinjau dari usia *menarche* sebagian besar atau 92,3% responden diketahui memiliki usia *menarche* normal. Ditinjau dari durasi haidnya, sebagian besar atau 92,3% responden pada penelitian ini diketahui memiliki durasi haid yang normal yang panjangnya tidak melebihi 7 hari.

Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Siswi Kelas VIII SMPN 3 Depok Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Pemberian *Massage Punggung*

Tabel 2 Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Siswi Kelas VIII SMPN 3 Depok

Tingkat Nyeri Haid	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0	3	23,1
Nyeri ringan	5	38,5	2	61,5
Nyeri sedang	8	61,5	8	15,4
Nyeri berat	0	0	0	0
Jumlah	13	100	13	100

Pada tabel 2 terlihat bahwa pada saat *pretest* sebagian besar atau 61,5% responden mengalami nyeri haid sedang, sisanya 38,5% responden mengalami nyeri haid ringan. Pada saat *posttest* terjadi penurunan nyeri haid di mana sebagian besar atau 61,5% responden diketahui mengalami nyeri ringan. Sisanya 15,4% responden mengalami nyeri sedang dan 23,1% responden diketahui tidak mengalami nyeri haid.

Pengaruh *Massage Punggung* Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*)

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) *Pretest* dan *Posttest*

	n	signifikansi (p)	Keterangan
<i>Pretest</i>	13	0,437	distribusi normal
<i>Posttest</i>	13	0,195	distribusi normal

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan teknik *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai signifikansi (p) seluruh data di atas 0,05. Nilai signifikansi normalitas data *pretest* dan *posttest* yang nilainya di atas 0,05 menunjukkan bahwa sebaran data penelitian bersifat normal (Arikunto, 2006). Demikian sehingga teknik uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Paired t-test* yang termasuk dalam prosedur parametrik yang mensyaratkan adanya normalitas data (Sugiyono, 2012).

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Uji *Paired t-Test* Pengaruh *Massage Punggung* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

N	<i>Mean difference</i>	p	Keterangan
13	2	0,000	ada perbedaan

Hasil *Paired T-Test* pada tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai uji signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan ada perbedaan tingkat nyeri haid yang signifikan dari sebelum (*pretest*) dilakukan *massage punggung*. Nilai *mean difference* sebesar 2 mengindikasikan bahwa seluruh responden rata-rata mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 2 skala.

PEMBAHASAN

Sebelum mendapatkan *massage* punggung sebagian besar atau 61,5% responden mengalami nyeri haid sedang, sisanya 38,5% responden mengalami nyeri haid ringan. Skala nyeri haid yang dialami rata-rata responden adalah 4 dengan skala nyeri tertinggi adalah 2 dan terendah adalah 5.

Ditinjau dari karakteristik usia responden, diketahui bahwa seluruh responden berusia remaja awal dan baru 1 sampai 2 tahun mengalami menstruasi. Nyeri menstruasi biasanya baru akan berkembang 1 tahun setelah menarche dini meskipun pada beberapa kejadian dapat terjadi lebih awal. Akan tetapi nyerinya akan meningkat derajatnya saat remaja tersebut mulai memasuki usia 20-an (Wentz, 2008).

Ditinjau dari karakteristik menarche dan durasi haid, diketahui bahwa hanya 18,18% responden yang diketahui mengalami menarche dini dan memiliki durasi haid yang panjangnya lebih dari 7 hari. Hacker dan Moore (2011) mengungkapkan bahwa prevalensi nyeri haid dan tingkat keparahan nyeri haid berhubungan dengan faktor menarche dini dan durasi haid. Perempuan yang mengalami menarche dini dan memiliki durasi haid yang panjang beresiko mengembangkan nyeri menstruasi dengan derajat nyeri yang tinggi. Durasi menstruasi yang panjang berhubungan peningkatan intensitas nyeri menstruasi.

McCance and Huether (2015) mengungkapkan bahwa durasi menstruasi yang panjang dan menarche dini merupakan tanda perkembangan pubertas spasial yang terjadi karena tingginya kadar hormon adrenal androgens pada seseorang. Hormon adrenal androgens berhubungan level hormon vasopressin pada ovarium. Vasopressin adalah hormon yang ditemukan pada perempuan dengan dismenore di mana gormon ini meningkatkan kontraksilitas uterin yang berkontribusi pada peningkatan nyeri dan kram.

Setelah mendapatkan *massage* punggung, terjadi penurunan nyeri haid di mana sebagian besar atau 61,5% responden diketahui mengalami nyeri ringan. Sisanya 15,4% responden mengalami nyeri sedang dan 23,1% responden diketahui tidak mengalami nyeri haid.

Penurunan nyeri yang terjadi adalah minimal 1 skala dan maksimal 3 skala. Penurunan terkecil sebanyak 1 skala. Penurunan tingkat nyeri tersebut bergantung pada tingkat nyeri dan bagaimana tingkat relaksasi responden saat dipijat.

Hasil penelitian ini dengan demikian sesuai dengan pendapat Muttaqin (2012) bahwa teknik *massage* punggung dengan demikian dapat menjadi salah satu teknik manajemen nyeri independen atau teknik pengobatan non-farmakologis yang meliputi teknik relaksasi dan sentuhan yang dapat dilakukan sebagai teknik pengobatan tunggal pada nyeri ringan dan sedang. Adapun pada nyeri sedang dan berat, Muttaqin (2012) mengungkapkan bahwa teknik manajemen nyeri independen dapat dipadukan dengan pemberian analgesik non-opioid jika diperlukan pada manajemen nyeri haid berat.

Hasil pengujian dengan teknik *Paired t-Test* menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai uji signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan ada perbedaan tingkat nyeri haid yang signifikan dari sebelum (*pretest*) dilakukan *massage* punggung. Nilai *mean difference* sebesar 2 mengindikasikan bahwa seluruh responden rata-rata mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebanyak 2 skala (Dahlan, 2013). Demikian sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage* punggung terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas VIII SMPN 3 Depok.

Valiani dkk. (2010) juga menegaskan bahwa *massage* punggung terhadap penurunan tingkat nyeri haid ($p = 0,001; p < 0,05$). Dalam penelitiannya terhadap 23 pasien yang mengalami nyeri haid akibat endometriosis, seluruh responden pada saat *pretest* mengalami nyeri dengan skala VAS antara 7-10 dan setelah dilakukan *massage* punggung selama 20 menit sebagian besar responden nyerinya langsung menurun menjadi nyeri dengan skala VAS antara 4-6.

Secara patofisiologi, melalui stimulasi *effleurage* pada kulit, terjadi aktivasi transmisi serabut saraf sensori A-Beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Stimulasi kutaneus pada tubuh secara umum sering dipusatkan pada punggung dan bahu (Smeltzer, 2010). Stimulasi kutaneus akan merangsang serabut-serabut perifer untuk mengirimkan impuls melalui *dorsalhorn* pada *medulla spinalis*, saat impuls yang dibawa oleh serabut A-Beta mendominasi maka mekanisme gerbang akan menutup sehingga impuls nyeri tidak dihantarkan ke otak (Mander, 2008).

Selain itu stimulasi *effleurage* pada kulit juga menyebabkan adanya efek relaksasi yang menyebabkan peningkatan hormon kebahagiaan *endorphine*. Selain berfungsi sebagai natural analgesia bagi rasa nyeri, *endorphine* juga mampu

menurunkan respon stress dan ketegangan yang memberikan efek antihistamin pada tubuh sehingga tubuh menjadi lebih baik dan lebih segar (Mander, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar atau 61,5% siswi kelas VIII SMPN 3 Depoks ebelum mendapatkan *massage* punggung (*pretest*) mengalami nyeri haid sedang; sisanya 38,5% mengalami nyeri haid ringan.
2. Sebagian besar atau 61,5% siswi kelas VIII SMPN 3 Depok setelah mendapatkan *massage* punggung (*posttest*) mengalami penurunan rasa nyeri haid dari sedang menjadi ringan
3. Ada pengaruh *massage* punggung terhadap penurunan tingkat nyeri haid remaja siswi kelas VIII SMPN 3 Depok ($p = 0,000; p < 0,05$).

Saran

1. Bagi siswi kelas VIII SMPN 3 Depok
Siswi dapat disarankan untuk berolahraga secara teratur, cukup beristirahat dan mengkonsumsi banyak buah serta sayuran untuk menghindari terjadinya nyeri haid (dismenore). Jika terjadi nyeri haid, terapi *massage* punggung dapat dijadikan salah satu metode untuk mengatasi nyeri haid.
2. Bagi SMPN 3 Depok
SMPN 3 Depok dapat menggunakan menggunakan terapi *massage* punggung untuk teknik manajemen mengatasi nyeri haid (dismenore) di UKS.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, A. 2009. Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen 132 *Jurnal Keperawatan Maternitas* 1(2): 124-133.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Dahlan, M. S. 2013. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 6*. Salemba Medika, Jakarta.
- Hacker & Moore. 2011. *Essensial Obstetri dan Ginekologi*. Hipokrates, Jakarta.
- McCance, K.L.; Huether, S.E. 2015. *Pathophysiology*. Elsevier Health Sciences, Philadelphia
- Mander, R. 2008. *Nyeri Persalinan*. EGC, Jakarta.
- Muttaqin, A. 2012. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Smeltzer, C. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC, Jakarta.

- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Valiani, M. Ghasemi, N.Bahadoran, P.Heshmat, R. 2010. The Effect of Massage Therapy on Dysmenorrhea Caused by Endometriosis. *Iran J NursMidwivery Res* 15(4):167-171.
- Wentz, A.C. 2008. *Novak's Textbook of Gynecology*. Williams and Wilkins, London.

