

**PENGARUH STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK
MASSAGE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA
SISWI KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Anisa Pratiwi Lestari
201410104023**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

PENGARUH STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains Terapan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :

**Anisa Pratiwi Lestari
201410104023**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK
MASSAGE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA
SISWI KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

**Anisa Pratiwi Lestari
201410104023**



Disetujui Oleh :

Pembimbing : Anjarwati, S.Si.T., MPH

Tanggal : 08 JULI 2015

Tanda tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Anjarwati', is written over the dotted line for the supervisor's signature.

**PENGARUH STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*)
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI KELAS XI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA¹**

Anisa Pratiwi Lestari², Anjarwati³

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap dunia mengalaminya. Sementara di Indonesia angka kejadian nyeri haid berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Rasa nyeri pada saat haid tentu akan mengganggu bagi remaja, apabila tidak diatasi akan mengalami kesulitan berjalan, berkonsentrasi dan beraktifitas.

Tujuan : Mengetahui pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Jumlah populasi 68 siswi, sampel 30 responden, Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Alat ukur menggunakan *Numerical Rating Scales (NRS)*, analisis data dengan *Uji Wilcoxon*.

Hasil : Sebelum dilakukan intervensi sebanyak 10 responden (33,4%) dalam kategori nyeri berat, 16 responden (53,3%) nyeri sedang dan 4 responden (13,3%) nyeri ringan. Setelah diberikan stimulasi kutaneus (*slow-stroke back massage*) 15 responden (50,0%) dalam kategori nyeri ringan, 13 responden (43,3%) nyeri sedang dan 2 responden (6,7%) nyeri berat.

Simpulan : Ada pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05).

Saran : Diharapkan siswi dapat menerapkan stimulasi kutaneus setiap siklus menstruasi sehingga intensitas nyeri haid dapat berkurang.

Kata kunci : Stimulasi kutaneus (*slow-stroke back massage*), nyeri haid, siswi

Referensi : 27 buku (2005 – 2014), 14 jurnal, 8 Website

Halaman : xiv, 65 halaman, 9 tabel, 6 gambar, 14 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE INFLUENCE OF KUTANEUS STIMULATION (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*) ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY ON THE ELEVENTH GRADE FEMALE STUDENTS OF MUHAMMADIYAH 7 SENIOR HIGH SCHOOL OF YOGYAKARTA IN 2015¹

Anisa Pratiwi Lestari², Anjarwati³

ABSTRACT

Research Background: The incidence of menstrual pain in the world is very high, that is above average of 50% of the women in the world. In Indonesia, the incidence of menstrual pain is about 45% in women of productive age. Menstrual pain will for sure bother teenagers and if the menstrual pain is not treated, they will have difficulties in walking, concentrating and doing the other activities.

Research Purpose: To figure out the influence of Kutaneus (*slow stroke back massage*) stimulation on the menstrual pain intensity on the eleventh grade female students of Muhammadiyah 7 Senior High School of Yogyakarta.

Research Method: This research used *quasi experiment* method with one *group pretest post test* design. The populations were 68 students and the samples were 30 respondents. The samples were taken by using *accidental sampling* technique. *Numerical Rating Scales* (NRS) was used as a parameter and the data were analyzed by using *Wilcoxon Test*.

Research Findings: Before the intervention, 10 respondents (33.4%) have severe menstrual pain, 16 respondents (53.55) have medium menstrual pain and 4 respondents (13.3%) have mild menstrual pain. After Kutaneus stimulation is given, 15 respondents (50.0%) have mild menstrual pain, 13 respondents (43.3%) have medium menstrual pain and 2 respondents (6.7%) have severe one.

Conclusion: Kutaneus (*slow stroke back massage*) has influence on menstrual pain intensity on the eleventh grade female students of Muhammadiyah 7 Senior High School of Yogyakarta with the *p-value* of 0.000 (*p-value* < 0.05).

Suggestion: It is expected that students can apply kutaneus stimulation in every menstrual cycle so that they can decrease the menstrual pain intensity.

Keywords : Kutaneus stimulation, menstrual pain, female students
References : 27 books (2005-2014), 14 journals, 8 websites
Number of pages : xiv, 65 pages, 9 tables, 6 figures, 14 appendices

¹Thesis title

²School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

³Lecturer of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah yang biasanya dialami oleh wanita usia produktif (Proverawati dan Misaroh, 2009). Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami *dismenorea*. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% wanita usia produktif yang menderita *dismenorea* selama menstruasi. Angka kejadian (*prevalensi*) *dismenorea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Rasa nyeri pada saat haid (*dismenorea*) sangat mengganggu bagi remaja, apabila tidak diatasi akan mengalami kesulitan berjalan, kesulitan berkonsentrasi dan kesulitan beraktifitas (Dewi, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan Sharma, et al. (2008) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang ke sekolah selama periode *dismenorea* dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur.

Menurut Potter dan Perry (2005) secara umum penanganan *dismenorea* terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara non farmakologik antara lain dengan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) adalah usapan pada punggung dengan jari-jari dan telapak tangan dilakukan selama 3-10 menit, gerakan dimulai pada bagian tengah punggung bawah kemudian kearah atas area belahan bahu kiri dan kanan.

Nyeri haid pada remaja putri masih dianggap hal yang tabu, karena masih kurang mendapat perhatian dari masyarakat dan remaja itu sendiri. Dikarenakan banyak remaja yang dikondisikan untuk menerima rasa nyeri itu sebagai suatu hal yang normal dan wajar (Ayu, 2011).

Pemerintah dalam hal ini telah membuat kebijakan, diantaranya pembinaan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) remaja awal, tengah dan akhir. Pemerintah juga telah mewujudkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), program ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan penanganan terkait nyeri haid (Handayani, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dari total 68 siswi kelas XI diperoleh 39 siswi (57,4 %) yang mengalami *dismenorea*. Kepada 15 siswi diambil secara acak dan dilakukan wawancara hasilnya terdapat 6 siswi mengalami *dismenorea* ringan, 7 siswi mengalami *dismenorea* sedang, 2 siswi mengalami *dismenorea* berat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang ditimbulkan (Notoarmodjo, 2010). Pendekatan yang digunakan penelitian ini dengan *one group pre test-post test design* yaitu dalam rancangan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, namun sudah dilakukan tes awal (*pretest*) kemudiann diberi intervensi dan dilakukan tes akhir (*posttest*) (Notoarmodjo, 2010). Variabel bebasnya yaitu stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) dan variabel terikatnya intensitas nyeri haid.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang berada di kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sebanyak 68 siswi. Sampel yang digunakan 30 responden dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* (secara kebetulan dan dilaksanakan secara acak) (Sugiyono, 2009). Alat ukur menggunakan *Numerical Rating Scales (NRS)* dan lembar karakteristik responden. Analisa data yang digunakan menggunakan analisis data *Uji Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang terletak di Jalan Kapten Piere Tendean No. 41 Wirobrajan Yogyakarta. Total jumlah siswa-siswi di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah 598 siswa. Program yang sudah berjalan meliputi memberikan izin untuk tidak masuk sekolah, memberikan waktu istirahat di UKS bagi siswa yang mengalami nyeri haid dan melakukan pemeriksaan pada dokter. Penanganan yang diberikan oleh petugas UKS untuk mengurangi nyeri haid di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta meliputi pemberian minyak hangat dan pemberian obat penghilang rasa nyeri.

Hasil

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
16 tahun	10	33,3
17 tahun	17	56,7
18 tahun	3	10,0
Total	30	100

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik siswi berdasarkan usia. Persentase tertinggi pada usia 17 tahun dengan jumlah 17 responden (56,7%), sedangkan persentase terendah pada usia 18 tahun dengan jumlah 3 responden (10,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Berdasarkan Usia Pertama Kali Haid (*Menarche*)

Kategori <i>Menarche</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11 tahun	4	13,3
12 tahun	9	30,0
13 tahun	13	43,4
14 tahun	4	13,3
Total	30	100

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik usia pertama kali haid (*menarche*). Persentase tertinggi responden mengalami *menarche* yaitu 13 tahun dengan jumlah 13 responden (43,4%), persentase terendah responden yang mengalami *menarche* yaitu pada usia 11 dan 14 tahun dengan jumlah 4 responden (13,3%),

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Berdasarkan Penanganan Nyeri Haid

Penanganan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Diberi minyak hangat	13	43,3
2. Minum obat penghilang nyeri	7	23,3
3. Melakukan stimulasi kutaneus	0	0
4. Dikompres air hangat	3	10,6
5. Dibiarkan saja	5	16,7
6. Minum jamu	2	6,7
Total	30	100

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi responden berdasarkan penanganan nyeri nyeri haid. Persentase tertinggi 13 responden (43,3%) dengan penanganan nyeri haid diberi minyak hangat dan persentase terendah ada 0 responden (0%) dengan tidak ada yang melakukan stimulasi kutaneus.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Berdasarkan Durasi Nyeri Haid

Kategori Durasi Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 1 jam	3	10,0
Beberapa jam	14	46,7
1 hari	9	30,0
> 1 hari	4	13,3
Total	30	100

Tabel 4.4 Menunjukkan karakteristik berdasarkan durasi nyeri. Persentase tertinggi durasi nyeri yang dirasakan responden yaitu selama beberapa jam dengan jumlah 14 responden (46,7%), sedangkan persentase terendah yaitu < 1 jam dengan jumlah 3 responden (10,0%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Siswi Kela XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Sebelum Dilakukan Stimulasi Kutaneus

Skala Nyeri Haid Sebelum	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri (0)	0	-
Nyeri ringan (1-3)	4	13,3
Nyeri sedang (4-6)	16	53,3
Nyeri berat (7-9)	10	33,4
Nyeri sangat berat (10)	0	-
Total	30	100

Tabel 4.5 menunjukan hasil distribusi berdasarkan kejadian nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sebelum dilakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*). Persentase tertinggi intensitas nyeri haid sebelum dilakukan stimulasi kutaneus berada dalam kategori nyeri sedang dengan jumlah 16 responden (53,3%), nyeri berat 10 responden (33,4%) dan persentase terendah dengan kategori nyeri ringan 4 responden (13,3%).

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Sesudah Dilakukan Stimulasi Kutaneus

Skala Nyeri Haid Sesudah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri (0)	0	-
Nyeri ringan (1-3)	15	50,0
Nyeri sedang (4-6)	13	43,3
Nyeri berat (7-9)	2	6,7
Nyeri sangat berat (10)	0	-
Total	30	100

Tabel 4.6 menunjukkan hasil distribusi berdasarkan kejadian nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta sesudah dilakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*). Persentase tertinggi intensitas nyeri haid setelah dilakukan stimulasi kutaneus berada dalam kategori nyeri ringan 15 responden (50,0%), nyeri sedang 13 responden (43,3%) dan persentase terendah dengan kategori nyeri berat 2 responden (6,7%).

Tabel 4.7 Uji *Wilcoxon* Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Variabel	Nilai Z	<i>p value</i>
Pengaruh stimulasi kutaneus (<i>slow stroke back massage</i>) terhadap intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	-4,508	0,000

Tabel 4.7 menunjukan bahwa hasil uji *wilcoxon* dari pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah 0,000. Berdasarkan ketentuan pada uji *wilcoxon* jika nilai *p-value* < 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stimulasi stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan usia siswi kelas XI yang mengalami nyeri haid rata-rata berusia 17 tahun dengan jumlah 17 responden (56,7%). Usia tersebut dalam kategori normal untuk siswi kelas XI karena seluruh siswi tidak ada yang mengalami ketertinggalan kelas maupun yang *akselerasi*.

Hamilton, dalam Sabbhinaya (2012) menyatakan bahwa nyeri haid akan bertambah berat setelah beberapa tahun setelah menstruasi pertama sampai usia 23-27 tahun, kemudian nyeri haid akan mulai mereda. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenorea* primer. Penelitian ini menunjukkan bahwa *dismenorea* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan presentase 87% pada jumlah responden 100 responden.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti menunjukkan mayoritas responden mengalami *menarche* ketika berusia 13 tahun dengan jumlah 13 responden atau (43,4%). *Menarche* yang dialami oleh siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori normal, tidak ada yang mengalami *menarche prekoks* (mengalami haid pertama sebelum umur ≤ 10 tahun) dan tidak ada yang mengalami *menarche tarda* (mengalami haid pertama ketika umur ≥ 16 tahun).

Winknjosastro (2007) menyatakan bahwa usia remaja yang mengalami *menarche* bervariasi antara usia 10- 16 tahun tetapi rata-rata 13 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Sabhinaya (2012) pada siswi SMP N 87 Jakarta bahwa dari 103 responden ada 66 siswi mengalami usia pertama kali menstruasi pada umur 11 tahun sampai 12 tahun dan 37 siswi berumur 13 tahun. *American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence American Collage of Obstetricians ang Gynecologists and Committee on Adolescence Health Care* (2006) mengungkapkan median usia menstruasi pertama kali stabil antara usia 12 sampai 13 tahun

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Penanganan Nyeri Haid

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan mayoritas penanganan nyeri haid menggunakan minyak hangat dengan jumlah 13 responden (43,3%). Responden dalam penelitian ini menggunakan minyak hangat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan karena lebih praktis dan mudah digunakan.

Faktor yang dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri yang dialami adalah budaya dan pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri sebelumnya. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri, cara seseorang berespons terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya (Widjanarko, B. 2006).

Menurut Smelter dan Bare (2005) Manajemen nyeri non farmakologis (teknik relaksasi, kompres hangat, pemberian minyak hangat dan teknik stimulasi kulit) lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis untuk mengurangi rasa nyeri haidnya.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Nyeri Haid

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri haid selama beberapa jam dengan jumlah 14 responden (46,7%). Biasanya nyeri haid dirasakan pada hari pertama menstruasi sampai hari kedua menstruasi bahkan ada juga pada hari ketiga menstruasi. Nyeri haid dirasakan pada bagian perut bawah, kadang disertai dengan nyeri punggung dan perubahan emosi.

Menurut Taber (2005) nyeri abdomen dapat dimulai beberapa jam sampai satu hari medahului keluarnya darah haid. Nyeri biasanya paling kuat sekitar 12 jam setelah mulai keluarnya darah haid, saat pelepasan *endometrium* maksimal. Perbedaan durasi nyeri menstruasi dirasakan paling sering pada hari pertama atau kedua menstruasi (24-48 jam), konsisten dengan waktu pelepasan prostaglandin maksimum dalam darah menstruasi.

5. Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Stimulasi Kutaneus

Persentase tertinggi intensitas nyeri haid sebelum dilakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) berada dalam kategori nyeri sedang dengan jumlah 16 responden (53,3%), nyeri berat 10 responden (33,4%) dan nyeri ringan 4 responden (13,3%). Intensitas nyeri haid yang dirasakan siswi sebelum dilakukan intervensi mengalami peningkatan, mayoritas dalam kategori nyeri sedang. Intensitas nyeri meningkat karena siswi masih mencari metode yang terbaik untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya serta belum ada sosialisasi yang optimal berkaitan dengan cara penanganan nyeri haid.

Taber (2005) menyatakan bahwa nyeri haid membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenorea* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar akan menurun. Hasil penelitian yang dilakukan Sharma, *et al.* (2008) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang ke sekolah dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur di kelas. Selain itu penelitian yang dilakukan Annathayakhesisha (2009) menyatakan bahwa masalah *dismenorea* setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada masa usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah.

6. Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Stimulasi Kutaneus

Persentase tertinggi intensitas nyeri haid setelah dilakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) berada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah 15 responden (50,0%), nyeri sedang 13 responden (43,3%) dan nyeri berat 2 responden (6,7%). Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan intervensi stimulasi kutaneus, responden dengan tingkat nyeri ringan, sedang dan berat melaporkan berkurang nyeri haidnya dan merasakan adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian stimulasi kutaneus.

Hal ini sesuai dengan teori Smeltzer & Bare (2005) yang menyatakan pengalaman nyeri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi, toleransi, maupun respon individu terhadap nyeri. Salah satu tindakan yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid adalah pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*). Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit yang dilakukan 3-10 menit untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri (Potter & Perry, 2005).

7. Pengaruh Stimulasi Kutaneus terhadap intensitas nyeri Haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan alat analisis uji *Wilcoxon (Z)* dapat diketahui bahwa stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) menghasilkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit yang dilakukan selama 3-10 menit untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Cara lainnya adalah dengan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensoris A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan A-delta berdiameter kecil sekaligus menutup gerbang sinaps untuk transmisi impuls nyeri (Potter & Perry, 2005).

Menstruasi umumnya disertai dengan adanya nyeri akibat kontraksi uterus. Stimulus nyeri yang mencapai ambang nyeri akan menyebabkan aktivasi reseptor dan terjadi penyaluran impuls nyeri oleh serabut saraf A delta dan C. Adanya impuls ini akan menyebabkan gerbang nyeri di *substansia gelatinosa* terbuka. Namun dengan pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*), dimana stimulus ini direspons oleh serabut A beta yang lebih besar, maka stimulus ini akan mencapai otak lebih dahulu, dengan demikian akan menutup gerbang nyeri sehingga persepsi nyeri tidak timbul (Potter & Perry, 2005).

Keterbatasan

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini meliputi :

1. Beberapa responden masih merasa malu ketika akan dilakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) untuk pertama kalinya.
2. Tempat untuk melakukan stimulasi kutaneus belum bisa menjamin *privacy* responden secara optimal
3. Variabel pengganggu dalam penelitian ini tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, sehingga masih banyak faktor yang mempengaruhi nyeri haid.
4. Peneliti tidak memberikan lembar *informed consent* (lembar persetujuan) kepada responden supaya tidak menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis jenis apapun sebelum intervensi dilakukan, sehingga peneliti sulit mengontrol kebiasaan responden untuk mengurangi nyeri haid.
5. Penelitian hanya dilakukan ketika jam sekolah padahal ada responden yang mengalami puncak nyeri haid di luar jam sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan intervensi stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) Mayoritas siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri sedang (skala 4-6) yaitu 16 responden (53,3%).
2. Sesudah dilakukan intervensi stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*), mayoritas siswi mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan kategori nyeri ringan yaitu 15 responden (50,0%).

3. Ada perbedaan yang bermakna tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 (*p-value* <0,005).

Saran

1. Bagi Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
Setelah melakukan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) untuk pertama kali, selanjutnya siswi diharapkan tidak merasa malu lagi ketika melakukan stimulasi kutaneus serta siswi dapat menerapkan stimulasi tersebut dalam setiap siklus menstruasi sehingga intensitas nyeri haid berkurang,
2. Guru Bimbingan Konseling (BK)
Guru BK diharapkan dapat mensosialisasikan dan memfasilitasi adanya ruangan dan poster pendukung untuk penanganan nyeri haid serta lebih mengoptimalkan kembali peran petugas UKS untuk bisa melakukan dan mengajarkan stimulasi kutaneus kepada siswi di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta apabila mengalami nyeri haid.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian serupa dengan memperhatikan metode penelitian, pengendalian faktor pengganggu, perluasan sampel, perencanaan waktu yang lebih efektif dan efisien pada saat pengambilan data serta pemberian *informed consent* (lembar persetujuan) pada responden untuk tidak menggunakan metode farmakologis atau non farmakologis jenis apapun untuk mengurangi nyeri haid sebelum dilakukan stimulasi kutaneus.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy Pediatrics. 2006. *American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence American Collage of Obstetricians and Gynecologists and Committee on Adolescence Health Care Voll.* 118(5):22. (Internet). <<http://american.academy.of.pediatrics.org/content>> (Diakses tanggal 6 Juni 2015).
- Annathayakheisha. 2009. *Nyeri Haid*. (Internet). Tersedia dalam <<http://forum.dudug.net/index.php?>>. (Diakses tanggal 6 Juni 2015).
- Ayu, A. 2011. *Hubungan Riwayat Keluarga dan Keadaan Stres dengan Terjadinya Dismenore Primer pada Mahasiswa FKM Unair Tahun 2011*. (Internet). <www.adln.fkm.unair.ac.id> (Diakses 15 November 2014).
- Dewi, N. 2011. *Pengaruh Stimulus Cutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran*. (Skripsi). D-IV Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka

- Novia, I & Puspitasari, N. 2008. *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer*. The Indonesian Journal Of Health, vol.4 no 2 pp.96.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sabhinaya, S. 2010. *Hubungan Antara Status Gizi dan Usia Menarche Terhadap Dismenorea Primer*. Universitas Veteran Jakarta.
- Sharma, A., et al. 2008. *Prevalence And Severity of Dysmenorrhea : A Problem Related To Menstruation, Among First and Second Year Female Medical Students Vol 4*. <<http://aph.sagepub.com/cgi/content/refs/20/3/234>> (Diakses 14 November 2014).
- Smiltzer. S.C & Bare, B.G. 2005. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing 10th Edition*. Lippincott & Wilkinns.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Taber, B. 2005. *Kapita Selekta Kedaruratan Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta :EGC
- Widjanarko, B. 2006. *Dismenorea Tinjauan Terapi pada Dismenorea Primer. Volume 5. No.1*. Jakarta : Bagian Ilmu Kandungan Kebidanan Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya.
- Wiknjosastro, H. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pusataka Sarwono Prawirohardjo.