

**PENGARUH PEMBERIAN *ABDOMINAL MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA*
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN DI UNIVERSITAS
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Afra Citra Nirmala Vidyadari
1710104054**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *ABDOMINAL MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA*
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Afra Citra Nirmala Vidyadari
1710104054



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Andri Nur Sholihah, S. ST., M. Kes

Tanggal : 14 Juli 2018

Tanda Tangan :

PENGARUH PEMBERIAN ABDOMINAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Afra Citra Nirmala Vidyadari, Andri Nur Sholihah

ABSTRAK: *Abdominal Massage* menjadi alternative untuk mengurangi nyeri *dysmenorhea* tanpa efek samping. Menganalisa pengaruh pemberian *abdominal massage* terhadap penurunan nyeri *dysmenorhea* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Menggunakan metode *Pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA dan jumlah sampel 30 responden. Pengambilan sampel dengan cara *accidental sampling*. Nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale*. Uji statistik dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Tingkat nyeri *dysmenorhea* sebelum diberikan *Abdominal Massage* yang mengalami nyeri ringan tidak ada, nyeri sedang 53,3% dan berat 46,7%. Sedangkan tingkat nyeri *dysmenorhea* sesudah diberikan *Abdominal Massage* yang mengalami nyeri ringan 20%, nyeri sedang 76,7 % dan nyeri berat 3,3%. Terjadi penurunan skala nyeri *dismenore* setelah diberikan *abdominal massage* ($p=0,00 < \alpha=0,05$). Terdapat pengaruh pemberian *abdominal massage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Saran dari penelitian ini supaya dapat menambah wawasan/ilmu dalam menanggulangi nyeri disminorea.

Kata kunci : *Abdominal Massage, Dysmenorhea*

ABSTRACT: *Abdominal Massage* is an alternative to reduce dysmenorrheal pain without side effects. The aim of the study was to analyze the effect of giving abdominal massage on dysmenorrheal pain reduction on Students of Health Sciences Faculty of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The study applied Pre-experimental method with one group pretest posttest design. The population in this study was all students of Health Sciences Faculty as many as 30 respondents. Sampling collecting technique used by accidental sampling. Pain was measured by Numeric Rating Scale. Test statistics employed Wilcoxon Sign Rank Test. Dysmenorrheal pain level before Abdominal Massage given got data that mild pain was absent; moderate pain was 53.3%, and severe pain was 46.7%. While the level of dysmenorrheal pain after given Abdominal Massage resulted mild pain 20%, moderate pain 76.7% and severe pain 3.3%. There was a decrease in the scale of dysmenorrheal pain after abdominal massage ($p = 0.00 < \alpha = 0.05$). There was an effect of giving abdominal massage to decrease pain. It is suggested that students add knowledge in overcoming dysmenorrheal pain.

Keywords : *Abdominal Massage, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang dialami remaja putri salah satunya yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Menstruasi akan terjadi 3-7 hari, rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Anurogo & Dito, 2011).

Menstruasi merupakan hal yang menandakan bahwa seorang perempuan tersebut sehat serta sistem reproduksinya bekerja dengan normal. Sehingga terjadinya menstruasi sangatlah penting, khususnya bagi kesehatan organ reproduksi seorang perempuan (Laila, 2011). Selama menstruasi beberapa remaja banyak yang mengalami gangguan atau ketidaknyamanan. Gangguan yang dialami remaja salah satunya adalah nyeri haid atau biasa disebut dengan *dysmenorhea*. *Dysmenorhea* didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013).

Gejala *dysmenorhea* primer terasa dari awal periode menstruasi dan dirasakan seumur hidup, karena kontraksi rahim abnormal akibat ketidakseimbangan kimia sehingga mengalami kram menstruasi berat. Sedangkan *dysmenorhea* sekunder dimulai pada tahap selanjutnya. Akibat *dysmenorhea* pada remaja yang terjadi jika *dysmenorhea* tidak ditangani dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja, *dysmenorhea* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh mahasiswa yang mengalami *dysmenorhea* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2010). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Dalam Jurnal *Occupation And Environmental Medicine*, (2008) disebutkan *dysmenorhea* banyak dialami oleh para wanita. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorhea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Telah diperkirakan bahwa lebih dari 140 juta jam kerja yang hilang setiap tahunnya di Amerika Serikat karena *dysmenorhea* primer dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia reproduktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati, 2009).

Peran bidan salah satunya untuk masalah gangguan reproduksi terutama pada *dysmenorhea* dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya adanya penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau *dysmenorhea*. Bidan memberikan pelayanan berkesinambungan dan paripurna, berfokus pada aspek pencegahan, penanganan dan promosi kesehatan dengan berlandaskan kemitraan dan pemberdayaan masyarakat bersama-sama dengan tenaga kesehatan lainnya untuk senantiasa siap melayani siapa saja yang membutuhkan pertolongan kapanpun dan dimanapun dia berada (Widjaya, 2008).

Hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi keluhan pada *dysmenorhea* misalnya penggunaan kompres hangat, mengkonsumsi obat-obatan analgetik, olahraga teratur, senam *dysmenorhea*, *abdominal massage*, *massage* punggung, akupuntur, dan mengkonsumsi produk-produkherbal atau jamu yang telah dipercaya khasiatnya (Smith, 2003 dalam Agus 2014). *Abdominal massage* merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa

efek samping. Pemijatan dapat mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman pada saat menstruasi. Selain itu, terapi *abdominal massage* merupakan metode yang sederhana, murah, memiliki efek positif pada kesehatan, kondisi mental, tingkat kemandirian, dan hubungan social (Pradiyanti G. dkk, 2014).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan *pretest* terlebih dahulu dan diakhir pembelajaran diberikan *posttest*. Variabel bebasnya adalah pemberian *abdominal massage* dan variabel terikatnya adalah penurunan nyeri *dysmenorhea* Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Populasi dan sampel penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan responden yang dilakukan secara kebetulan dengan kurun waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan alat dan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi berupa ceklis dan lembar skala nyeri NRS. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *massage*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA

Karakteristik	%
Umur	
18 Tahun	7%
19 Tahun	23%
20 Tahun	17%
21 Tahun	33%
22 Tahun	20%
Total	100%
Usia	
<i>Menarche</i>	
12 Tahun	20%
13 Tahun	57%
14 Tahun	23%
Total	100%
Lama	
Menstruasi	20%
5 Hari	60%
6 Hari	20%
7 Hari	
Total	100%

- b. Tingkat Nyeri *Dysmenorhea* sebelum diberikan *Abdominal Massage*

Tabel 4.2 Tingkat Nyeri *dysmenorhea* sebelum diberikan *Abdominal Massage*

Tingkat Nyeri <i>Dysmenorhea</i>	%
Tidak nyeri	0
Ringan	0
Sedang	53%
Berat	47%
Total	100
	%

- c. Tingkat Nyeri *Dysmenorhea* sesudah diberikan *Abdominal Massage*

Tabel 4.3 Tingkat nyeri *dysmenorhea* sesudah diberikan *Abdominal Massage*

Tingkat Nyeri <i>Dysmenorhea</i>	%
Tidak nyeri	0
Ringan	20%
Sedang	77%
Berat	3%
Total	100%

2. Analisis Bivariat

- a. Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri *Dysmenorhea* Sebelum dan Sesudah diberikan *Abdominal Massage*

Tabel 4. 4 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri *Dysmenorhea* Sebelum dan Sesudah diberikan *Abdominal Massage*

Variabel	Mean ± SD	p-value	N
Tingkat nyeri sebelum di berikan <i>abdominal massage</i>	2,46± 0,50	0,00	30
Tingkat nyeri sesudah diberikan <i>abdominal massage</i>	1,83 ± 0,46		30

Berdasarkan tabel 4.4 Nilai $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri *dysmenorhea* sebelum dan setelah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit. Dimana

nilai rata-rata sebelum diberikan *abdominal massage* $2,46 \pm 0,50$ dan setelah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit nyeri *dysmenorhea* menurun menjadi $1,83 \pm 0,46$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat nyeri haid setelah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid pada kategori nyeri ringan 6 responden dengan persentase 20%, nyeri sedang 23 responden dengan persentase 76,7% dan nyeri berat 1 responden dengan persentase 3,3%. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh hasil nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dengan selisih nilai mean antara tingkat nyeri responden sebelum diberi *abdominal massage* dengan tingkat nyeri responden setelah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit sebesar 1,63. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian *abdominal massage*. *Abdominal massage* diberikan kepada responden dengan waktu 10-15 menit.

Manfaat dari *abdominal massage* adalah tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain di rumah, sehingga memungkinkan seseorang melakukan upaya untuk control nyeri dan cara menanganinya. Manfaat dari terapi pijatan ini adalah melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh dan untuk menjaga kesehatan agar tetap prima membantu mengurangi rasa sakit. Dengan pijatan ini stress, nyeri dan ketegangan dapat diminimalisir (Necdet, Sut. 2017). *Massage* ini dapat meredakan nyeri ini dengan cara menstimulasi kulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh. Cara kerja dari teknik ini sebagai penghambat nyeri yaitu mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri yang merangsang *hipofise anterior* untuk menghasilkan *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak (Andria, A. dkk. 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewa, dkk (2015) mengatakan bahwa pemberian *aroma therapy abdominal massage* dengan teknik *efflurage* dapat menurunkan nyeri *disminorea* dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pemberian *abdominal massage* dapat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *disminorea* dengan hasil rata-rata sebelum diberikan *abdominal massage* adalah $2,46 \pm 0,50$ dan setelah diberikan *abdominal massage* rata-rata adalah $1,83 \pm 0,46$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,00 < p (0,05)$.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri *disminore* sebelum diberikan *abdominal massage* paling banyak dialami responden pada kategori nyeri sedang sebanyak 16 responden (53,3%), nyeri berat sebanyak 14 responden 46,7% , dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan dan tingkat nyeri *disminore* setelah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit paling banyak dialami responden pada kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (76,7%), nyeri ringan sebanyak 6 responden (20%), nyeri berat sebanyak 1 responden (3,3%), dan tidak ada responden yang tidak mengalami nyeri. Serta hasilnya terjadi penurunan secara signifikan tingkat nyeri *disminore* sesudah diberikan *abdominal massage* selama 10-15 menit $p\text{-value} 0,00 < p (0,05)$.

SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bisa dijadikan sumber referensi untuk mengurangi nyeri *dismenore* selain dengan menggunakan obat-obatan dapat menggunakan alternatif dengan cara *abdominal massage*.

2. Bagi Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat *abdominal massage* dibidang kesehatan dan dapat mengaplikasikan dalam pemberian nyeri *dismenore* kepadamasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Andria, A. Dkk. 2016. Effects Of Emotional Intelligency On Entrepreneurial Intention And Self – Efficacy. *Journal Of Work And Organizational Psychology*. No. 3 Vol.30.

Anurogo & Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta : CV Andi Offset.

Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.

Anwar, M. 2011. *Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga. Cetakan 1*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Aslani. 2013. *Teknik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.

Baradero, M. 2008. *Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Benson, R. 2009. *Obstetric Ginekologi*. Edisi 9. Jakarta : EGC.

Benson, Ralph C & Martin L. Pernol. 2009. *Buku Saku Obstetri & Ginekologi*. Edisi 9. Jakarta : EGC

Fenderson, C. & Wen, K. 2009. *Pemeriksaan Neuromuscular*. Jakarta : Erlangga.

Guyton, A.C. And J.E, Hall. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9*. Jakarta :EGC.

Han & Lin. 2011. Selection And Efficacy of Self-Management Strategies for Dysmenorrhea in Young Taiwanese Womens. *Journal of Clinical Nursing*. Vol. 5 No. 3. doi : 10.1111/f.1365-2702.2011.03363x.

Hidayat, A.A.A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data Edisi I*. Jakarta : Salemba Medika.

Hillard, Paula J. Adams. 2008. *Dysmenorrhea. Pediatriscs in Review*. Diakses Tanggal 20 Oktober 2017 Pukul 9.00 WIB. Available :<http://pedsinreview.aappublications.org/cgi/content/full/27/2/64>.

- Kidd P, et al. 2010. *Pedoman Keperawatan Emergensi (Alih Bahasa Monica Esier dan Yulia)*. Jakarta : EGC.
- Manuaba, I.A & Chandranita, et al. 2010. *Gawat-Darurat Obstetrik Ginekologi dan Obstetric Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC.
- McPhee, S.J. & Ganong, W.F. 2006. *Pathophysiology of Disease : An Introduction To Clinical Medicine, Fifth Edition*. New York : The McGraw – Hill Companies, Inc.
- Muhammad, H.K. 2013. *Tingkat Kecemasan dan Derajat Dismenorea Pada Atlet Putri POMNAS XIII DIY Tahun 2013*. Diakses Pada Tanggal 2 Oktober 2015 Pukul 18.00 WIB. Available :<http://eprints.uny.ac.id/skripsi>.
- Ni Made, D.S.L. *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*. Diakses pada Tanggal 2 Oktober 2017 pukul 17.45 WIB. Available :<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php>.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2009. *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Prawirohardjo. 2010. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstrual Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati, A; Maisaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, A. dkk. 2017. Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 3 No. 02*, Juli 2017. pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X
- Sugiyono, F. 2013. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, F. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tamsuri, A. 2008. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Tiran, D. 2007. *Kamus Saku Bidan*. Jakarta : EGC.
- Widjanarko, Bambang. 2010. *Dismenore Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer*. Jurnal Kedokteran Damianus.
- Widjaya. 2008. *Anda Bekerja, Anda Hamil, Anda Punya Anak*. Yogyakarta : Getar Hati.

Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya

Winkjosastro, H. 2010. *Ilmu Bedah Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wiyoto, B. 2011. *Panduan Massage/Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis, Praktis dan Instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika

