

# **PERBEDAAN SENAM *DISMENORHEA* DAN PIJAT *EFFLEURAGE* TERHADAP SKALA NYERI *DISMENORHEA* PADAREMAJA PUTRI DI SMA N 15 KOTA SEMARANG**

**Tri Ayu Widyawati; Dewi Mayangsari; Dyah Ayu Wulandari; Maftuchah**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang**

*Email: awidyawati30@gmail.com*

## **Abstrak**

Latar Belakang Salah satu masalah yang terjadi pada wanita saat menstruasi adalah nyeri menstruasi (*dismenorhea*). Dari data yang didapat, remaja putri yang mengalami *dismenorhea* sebanyak 32,6%, yang mengakibatkan banyak absensi di sekolah maupun kantor. Dalam penelitian ini akan diberikan alternatif terapi yang sederhana, mudah dilakukan dan bersifat preventif. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorhea* pada remaja putri di SMA N 15 Kota Semarang. Metode penelitian yaitu menggunakan metode *quasi eksperiment* dan desain *two group design post test*. Populasinya adalah seluruh siswi di kelas X yang berjumlah 234 siswi, masing-masing 15 responden untuk senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data menggunakan uji *mann whitney*. Hasil penelitian tingkat nyeri senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* menunjukkan hasil 0,002 yang berarti terdapat perbedaan antara senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* karena  $P \text{ Value} = < 0,05$ . Pijat *effleurage* lebih efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Kesimpulan terdapat perbedaan antara senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorhea* pada remaja putri. Saran bagi responden diharapkan mampu menerapkan senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* sebagai salah satu teknik untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Nyeri; Nyeri Menstruasi; Senam *Dismenorhea*; Pijat *Effleurage*

## **DIFFERENCE GYMNASTICS *DISMENORHEA* AND MASSAGE *EFFLEURAGE* OF SCALE PAIN *DISMENORHEA* IN ADOLESCENT GIRLS IN SMA N 15 KOTA SEMARANG**

### **Abstract**

Background knowledge One of the problem that is happen when menstrual on girl is pain of menstrual (*dismenorhea*). From the data, *dismenorhea* annoying about 32,6%, that effect in number of attendance in school or workplace. In this research simple alternative therapy, easy and preventive. Research purpose to know difference gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage* of scale pain *dismenorhea* in adolescent girls in SMA N 15 Kota Semarang. Research methodology use *quasi eksperiment* and *two group design post test design*. The populations is the girls in all class X daughter who numbered 234 students, each of the 15 respondent to gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage*. The method used to determine the area of this research is *purposive sampling* with inclusion and exclusion criteria. Data analysis use *mann whitney test*. The results showing level of pain in gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage* of 0,002, there is a difference between gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage* because  $P \text{ Value} = < 0,05$ . Massage *effleurage* is more effective in reducing menstrual pain. Conclusion difference gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage* of scale pain *dismenorhea* in adolescent girls. Suggestion for respondents and are expected to apply gymnastics *dismenorhea* and massage *effleurage* as a technique to reduce menstrual pain.

*Key Words* : Pain; Menstrual Pain; *Gymnastics Dismenorhea*; *Massage Effleurage*

## **Pendahuluan**

Pada masa remaja khususnyaremajaputriakanmengalamisuatu masa pematangan organ reproduksi yang biasadisebutdenganmenstruasi. Menstruasiadalah proses alamiah yangterjadipadaperempuan, yang merupakanperdarahan yang teraturdari uterus sebagaitandabahaya organ kandungantelahberfungsimatang.<sup>(1)</sup>Nyeri yang datangpadasaatmenstruasibiasadisebut*dismenorhea*.Derajatnyeri yang dirasakanmulaidari yang ringansampai yang berat. *Dismenorhea* yang hebatdapatmenggangguaktivitassehari-hari, sehinggamemaksapenderitauntukistirahatdanmeninggalkanpekerjaanataucarahidupsehari-hariuntukbeberapa jam ataubeberapahari.<sup>(2)</sup>

Fenomena yang terjadisekarangbanyakremajaputri yang mengalamidismenoreasaatmenstruasiyang belum dapat mengatasi nyeri tersebut dan bahkan ada yang mengatasinyeritersebutdenganmenggunakanobat-obatan herbal, sepertijamukunyitasam. Akan tetapitidakdemikiandenganremajaputri yang masihbersekolahuntukmendapatkanobat herbal itutidaklahefisienkarenamerekaharusmengeluarkandana. Sehinggaperludiupayakansuatuacara yang lebihefisiendalammembantumengatasiataumenguranginyeripadasaatmenstruasi.<sup>(3)</sup>

Berdasarkanstudipendahuluan yang diperoleh dari SMA N 15 Kota Semarang di bulan Mei 2016dengantechnikwawancara kepada guru bidang kurikulum dan UKS bahwa 2 guru tersebut belum mengetahui tentang nyeri *dismenorhea* serta penanganannya dan belum adanya kerja sama SMA N 15 Kota Semarang dengan fasilitas pelayanan kesehatan tentang penanganan nyeri

*dismenorhea*sertaremajaputribelummengetahuicaramengatasinyeridismenoreadenganmenggunakan tekni senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage*. Dalam mengatasi nyeri *dismenorhea* yang digunakan oleh remajaputritersebut adalah biasanyamerakahnya dikasih minyak kayu putih saja atau dengan mengonsumsi obat-obatan kimiawi maupun herbal, sepertijamukunyitasam.

Dari latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian tentang perbedaan senam *dismenorhea* dan pijat

*effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorhea* pada remajaputri di SMA N 15 Kota Semarang

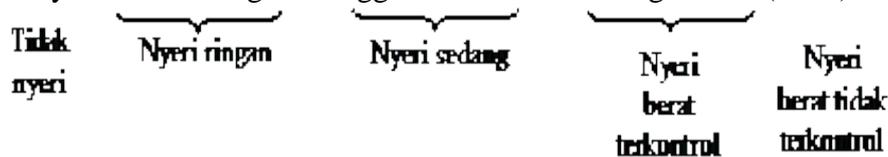
## **Tinjauan Teori**

### **1. *Dismenorhea***

*Dismenorrhea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenorrhea* yaitu faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor konstitusi, faktor alergi. Faktor tersebut dapat terjadi pada tahun-tahun pertama setelah menstruasi pertama atau *menarche*.<sup>(4)</sup>

## 2. Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh. Seringkali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut, muak dan takut.<sup>(5)</sup> Dalam penelitian ini pengukuran nyeri diukur dengan menggunakan Skala Analog Visual (VAS).



Bagan 2.3 Skala Analog Visual (VAS)

Skala analog visual (*Visual Analog Scale*) merupakan suatu garis lurus, yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan memiliki alat pendeskripsian verbal pada setiap ujungnya.

## 3. Senam *Dismenorrhea*

Salah

satunya adalah senam ringan dengan teknik relaksasi, yang apabila dilakukan secara teratur akan menghasilkan hormon *endorphin* pada saat tubuh relax/tenang. Peningkatan kadar prostaglandin yang diimbangi dengan senam yang menghasilkan *endorphin* maka diharapkan nyeri dapat berkurang. Senam dilakukan pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir berdasarkan responden yang diambil adalah remaja putri. Manfaat dari senam ini baru dapat dirasakan jika rutin dilakukan, lakukanlah diantara setiap periode haid. Jadi, gerakan senam ini bukan baru dilakukan pada saat nyeri haid menyerang.<sup>(6)</sup>

## 4. Pijat *Effleurage*

*Effleurage* adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental serta dapat memicu terlepasnya hormon *endorphin* yang dapat membuat perasaan tenang.

Langkah-langkah melakukan teknik ini adalah kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas *symphisis pubis*, arahkan ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun ke *umbilicus* dan kembali ke perut bagian bawah di atas *symphisis pubis*, bentuk pola gerakannya seperti “kupu-kupu”. Ulangi gerakan di atas selama 3–5 menit dan berikan lotion atau minyak/baby oil tambahan jika dibutuhkan.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment* (eksperimensemu) dengan jenis desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group design post test*. Subyek yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswi putri kelas X SMA N 15 Kota Semarang yang berjumlah 234 siswi. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya dengan cara mengidentifikasi semua karakteristik populasi.

Pertimbangan penentuan sampel yang dibuat oleh peneliti adalah sampel yang mengalami menstruasi pada hari 1-2, sehingga didapatkan hasil sebesar 15 orang untuk masing-masing kelompok perlakuan senam *dismenorrhea* maupun kelompok pijat *effleurage*. Jumlah keseluruhan besaran sampel adalah 30 orang.

Peneliti menggunakan uji *T-Independen* yaitu digunakan untuk menguji beda mean pada 2 kelompok *independen* (2 kelompok yang berbeda) dan normal, yang bertujuan untuk membandingkan nilai rata-rata dari 2 perlakuan yang ada.<sup>(7)</sup> Apabila data berdistribusi tidak normal maka peneliti menggunakan uji *Mann Whitney* yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan *saphiro wilk*.

## **Hasil Penelitian**

## Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Perbedaan senam *dismenorrhea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorrhea* pada remaja putri di SMA 15 Kota Semarang

Mean	SD	PValue	N
1.50	0,509	0,002	30

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa tingkat nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan senam *dismenorrhea* dan pijat *effleurage* ditunjukkan dengan nilai dari 30 responden, nilai rata-rata tingkat nyeri adalah 1,50 dengan standar deviasi 0,509. Setelah dilakukan uji kenormalan data dengan menggunakan uji *saphiro wilk* hasil uji statistik kenormalan data didapatkan nilai P Value = 0,000 yang berarti data berdistribusi tidak normal (P Value = <0,05), maka selanjutnya dilakukan uji *Mann Whitney* dengan hasil tingkat nyeri menstruasi 0,002 yang berarti terdapat perbedaan antara senam *dismenorrhea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri nyeri *dismenorrhea* pada remaja putri.

## Pembahasan

### 1. Analisa Univariat

#### a. Tingkat Nyeri *Dismenorrhea* Pada Kelompok Senam *Dismenorrhea*

Nyeri menstruasi merupakan suatu masalah pada remaja putri yang selalu dialami setiap 1 bulan sekali sesuai dengan siklus haid, apabila nyeri haid tersebut tidak diatasi dengan baik maka akan mengganggu aktivitas dan kenyamanan dari remaja tersebut, sehingga perlu dilakukan manajemen nyeri yang sesuai. Salah satu manajemen nyeri non farmakologi distraksi diantaranya olahraga (senam) *dismenorrhea* untuk mengurangi nyeri.

Dengandilakukannyagerakansenam*dismenorrhea*terutamapadagerakan inti senam*dismenorrhea*akanmembuatlirandarahsekitarronggapanggulakanlancar.

Selainitudengandilakukannyasenamsecararutinsebelumjadwalmenstruasi,tubuhakanmenjadirilekssehinggaotakanmerangsang*hipotalamus*untukmenghasilkan*endorphin*, yaitu hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alamidan menimbulkan rasa nyaman. Riset menunjukkan bahwa wanita yang berolahraga teratur lebih kecil kemungkinannya untuk marah atau depresi. Olahraga juga meningkatkan sekresi hormon dan pemanfaatannya, khususnya *estrogen*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta didukung dengan hasil penelitian dari Marlinda<sup>(8)</sup> menunjukkan bahwa tingkat nyeri rata-rata setelah dilakukan senam *dismenorhea* menunjukkan hasil kategori tingkat nyeri ringan. Senam *dismenorhea* efektif dalam penurunan nyeri menstruasi apabila dilakukan dengan rutin sebelum menstruasi pada remaja putri.

#### **b. Tingkat Nyeri *Dismenorhea* Pada Kelompok Pijat *Effleurage***

*Effleurage* atau pijatan pada abdomen yang teratur dan latihan pernapasan selama kontraksi digunakan untuk mengalihkan wanita dari nyeri selama kontraksi pada saat menstruasi. Pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami. Pada pijat *effleurage* dapat dilakukan saat datangnya nyeri dengan usapan yang diberikan dalam pijat langsung mengenai saraf penyebab nyeri dan menghentikan rasa nyeri pada seseorang yang mengalami nyeri *dismenorhea*.

Rangsangan berupa usapan pada saraf yang berdiameter besar yang banyak pada kulit harus dilakukan di awal rasa sakit atau sebelum impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil mencapai korteks serebral. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta didukung dengan hasil penelitian dari Parulian<sup>(9)</sup> menunjukkan bahwa tingkat nyeri rata-rata setelah dilakukan pijat *effleurage* menunjukkan hasil kategori tingkat nyeri ringan dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri setelah dilakukan pijat *effleurage*.

## **2. Analisa Bivariat**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorhea* pada remaja putri. Tingkat nyeri menstruasi pada 30 responden untuk kelompok perlakuan senam *dismenorhea* dan pijat *effleurage* menunjukkan tingkat nyeri termasuk kategori nyeri ringan.

Siswa yang mengalami *dismenorhea* menyatakan mereka hanya tidur dan memberi minyak kayu putih untuk mengatasi nyeri saat *dismenorhea*. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang bersifat preventif untuk mengatasi *dismenorhea*.

Pada senam *dismenorhea* rasa nyeri dapat berkurang apabila dilakukan sebelum menstruasi datang yaitu saat peningkatan kadar prostaglandin terjadi pada fase menstruasi yaitu pada hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3 dalam siklus menstruasi, peningkatan kadar prostaglandin yang

diimbangi dengan senam yang menghasilkan *endorphin* maka diharapkan nyeri dapat berkurang.

Pada pijat *effleurage* dapat dilakukan saat datangnya nyeri dengan usapan yang diberikan dalam pijat langsung mengenai saraf penyebab nyeri dan menghentikan rasa nyeri pada seseorang yang mengalami nyeri *dismenorea*. Pijat mempunyai efek dapat menimbulkan hormon *endorphin* dalam tubuh sehingga membuat rileks tubuh dan membuat otot-otot menjadi tidak tegang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Nurkhasanah<sup>(10)</sup> hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata skala nyeri *pre massage efflurage* adalah 4,50 dan rata – rata skala nyeri *post massage efflurage* adalah 2,06 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh *massage efflurege* terhadap penurunan intensitas skala nyeri *dismenorea*.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan senam *dismenorea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMA N 15 Kota Semarang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok senam *dismenorea* menunjukkan hasil rata-rata tingkat nyeri kategori nyeri ringan;
2. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok pijat *effleurage* menunjukkan hasil bahwa rata-rata remaja putri tidak mengalami nyeri dan tindakan non farmakologi ini efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi;
3. Terdapat perbedaan antara senam *dismenorea* dan pijat *effleurage* terhadap skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMA N 15 Kota Semarang, kedua perlakuan ini efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi akan tetapi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat *effleurage* dianggap lebih efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

## Saran

Penelitian ini dapat berguna bagi siswi SMA N 15 Kota Semarang setelah mendapatkan informasi tentang senam *dismenorea* dan pijat *effleurage* dan diharapkan mampu menerapkan senam *dismenorea* dan pijat *effleurage* sebagai salah satu teknik untuk mengurangi nyeri menstruasi.

## Daftar Referensi

- (1) Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- (2) Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- (3) Dehernita, dkk. 2014. *Mengurangi Nyeri Dengan Senam Dismenore*. Jurnal Parallela.
- (4) Kusmiran, Eni. 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- (5) Sudarti, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- (6) Haryono, 2016. *Siapa Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- (7) Riwidikdo, Handoko. 2009. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- (8) Marlinda, dkk. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal Keperawatan Maternitas, 1(2): 118-123.
- (9) Parulian, dkk. 2014. *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*. Jurnal Parallela.
- (10) Nurkhasanah. 2014. *Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014* Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, Vol 5 No 2 Juli 2014

