

PENGARUH MASSASE ABDOMEN TERHADAP INTENSITAS NYERI HAIK PADA REMAJA PUTRI DIKELURAHAN GEDUNG JOHOR MEDAN

Dewi R Bancin¹, Friska Sitorus², Surya Anita³

Program Studi Pendidikan Bidan Program Sarjana, Universitas Sari Mutiara Indonesia^{1,2,3}

dewi_bancin@ymail.com¹, surya.anita79@yahoo.co.id³

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is pain felt before or during menstruation. There are two ways to relieve the symptoms of dysmenorrhea, namely by pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological therapies that can be given is the administration of abdominal massage techniques. This study aims to determine the effect of giving abdominal massage to the reduction of menstrual pain in adolescent girls in Gedung Johor Medan in 2022. The research method is quantitative with a quasi-experimental type of research which was designed in a one group comparison pretest-posttest design. The sample of this study was a total sampling of 67 person. Bivariate analysis is used to determine whether there is an influence between the independent variable and the dependent variable, statistical tests are carried out. However, before determining which statistical test to use (whether using paired t-test or Wilcoxon test), normality tests must be carried out first. The normality test was carried out to determine whether the data set had a normal distribution or not, which was then used to determine the parametric test or non-parametric test to be used, using the Shapiro-Wilk analysis. The results obtained p-value = 0.000, which means there is a difference in the menstrual pain scale before and after administration of abdominal massage. It is expected that young women who experience menstrual pain can correctly choose therapy to reduce pain, namely by doing abdominal massage techniques

Keywords : Massage, Menstrual Pain, Adolescence

ABSTRAK

Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan nyeri yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Terdapat dua cara untuk meredakan gejala-gejala dismenorea yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan salah satunya adalah pemberian teknik *massase abdomen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *massase abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri Kelurahan Gedung Johor Medan tahun 2022. Metode penelitian bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experiment* yang dirancang secara *one group comparison pretest-posttest design* Sampel penelitian ini adalah *total sampling* sebanyak 67 orang. Analisa *bivariate* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen maka dilakukan uji statistik. Namun sebelum menentukan uji statistik yang digunakan (apakah menggunakan *paired t-test* atau Uji Wilcoxon), maka harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui set data memiliki distribusi normal atau tidak yang selanjutnya digunakan untuk menentukan uji parametrik atau uji non parametrik yang akan digunakan, dengan menggunakan analisis *Shapiro-Wilk* Hasil penelitian didapatkan *p-value* = 0,000, yang berarti ada perbedaan skala nyeri menstruasi sebelum maupun sesudah pemberian *massase abdomen*. Diharapkan remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat secara tepat memilih terapi untuk mengurangi rasa nyeri, yaitu dengan melakukan teknik *massase abdomen*

Kata Kunci : *Massase Abdomen*, Nyeri Menstruasi.

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau disebut juga kram menstruasi atau dismenorea terjadi

terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai

kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri (Ernawati dkk., 2017).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea primer* ketika haid, 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun (Jamila & Qurota A 'yun, 2018). Angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia masih sangat banyak, persentase kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi di Amerika Serikat diperkirakan sebesar 45-90%, kemudian di India adalah sebesar 75% dan di Mesir angka prevalensinya telah diperkirakan sebesar 75% (Osayande & Mehulic, 2014).

Dismenore primer yaitu nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi tanpa disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul. Wanita yang mengalami dismenore primer tidak dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang merekasakan begitu hebat, penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat, aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal. (Meilan dkk, 2018)

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenore*

menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Prevalensi *dismenore* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja (Meilan dkk, 2018)

Masalah dismenore primer ini biasanya tidak perlu diberikan perawatan yang serius cukup dengan menggunakan therapy non farmakologis (Pramadika & Fitriana, 2020). Terapi menggunakan metode non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan *massase abdomen*. *Massase abdomen* ini adalah bentuk pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan perut dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massase abdomen* merupakan teknik pijat yang aman dan mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Laila 2018).

Menurut penelitian (Hamdani, 2018) menunjukkan bahwa analisis bivariat menggunakan *wilcoxon signed rank test* mendapatkan nilai p value = 0,000. Hasil uji tersebut lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0,000 < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *massase abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hubungan *massase abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Gedung Johor Kecamatan Medan Johor Kota Medan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi eksperiment* (Eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *one group comparison pretest-posttest design* yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel mengukur intensitas nyeri *dismenorea* remaja putri sebelum dan setelah dilakukan *treatment* (perlakuan) untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi

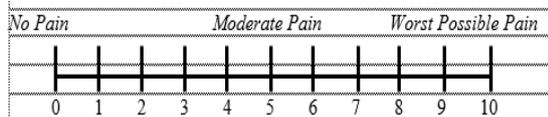
massase abdomen dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kelurahan Gedung Johor Kecamatan Medan Johor Kota Medan. Waktu penelitian ini dilaksanakan dari mulai Januari – Maret 2022.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri dikelurahan gedung johor sejumlah 67 orang

Data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer, yang langsung diperoleh dari responden melalui lembar observasi untuk mengetahui nyeri menstruasi dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. *Numeric Rating Scale* adalah skala sederhana yang digunakan secara linier dan umumnya digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam praktek klinis. NRS khas menggunakan skala 11 point dimana titik akhirnya mewakili nyeri yang paling ekstrim. NRS ditandai dengan garis angka nol sampai sepuluh dengan interval yang sama dimana 0 menunjukkan tidak ada nyeri, 5 menunjukkan nyeri sedang, dan 10 menunjukkan nyeri berat (Judha dkk, 2019).



Gambar 2.1. Numeric Rating Scale (NRS)

Numeric Rating Scale biasanya dijelaskan kepada pasien secara verbal, namun dapat disajikan secara visual. Ketika disajikan secara visual, NRS dapat ditampilkan dalam orientasi horizontal atau vertikal. (Judha dkk, 2019)

Berdasarkan diatas dianalisa bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *massase abdomen* adalah 6,67 namun setelah diberikan *massase abdomen* rata-rata skala nyeri menjadi 3,92. Ini menunjukkan

HASIL

Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian *Massage Abdomen* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

No	Kategori Nyeri Menstruasi	F	%	Mean	Standar Deviasi
1	Sedang	33	49,0	6,67	1,155
2	Berat	34	51,0		
Total		67	100,0		

berdasarkan kategori nyeri menstruasi, bahwa terdapat 33 orang (49,0%) yang mengalami nyeri sedang dan 34 orang (51,0%) mengalami nyeri menstruasi berat.

Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri Menstruasi Sesudah Pemberian *Massase Abdomen* Terhadap Dengan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

No	Kategori Nyeri Menstruasi	F	%	Mean	Standar Deviasi
1	Ringan	33	49,0	3,92	0,996
2	Sedang	34	51,0		
Total		67	100,0		

Berdasarkan tabel , berdasarkan kategori nyeri menstruasi, bahwa terdapat 33 orang (49,0%) yang mengalami nyeri sedang dan 34 orang (51,0%) mengalami nyeri menstruasi ringan.

Distribusi Pengaruh Pemberian *Massase Abdomen* Dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

No	Kelompok	Mean	SD	M _{in}	M _{ax}	P-Value
1	Sebelum	6,67	1,155	5	8	0,000
2	Sesudah	3,92	0,996	3	5	

terjadi penurunan rata-rata nyeri menstruasi sebesar 2,75 point. Hasil uji statistik menggunakan *Paired t-test* didapatkan hasil *p-value* 0,000 < 0,05. Maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan

skala nyeri menstruasi sebelum maupun sesudah pemberian *Massase Abdomen* dengan intensitas nyeri haid pada remaja

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *massase abdomen* dan relaksasi nafas dalam adalah 6,67 namun setelah diberikan *massage abdomen* dan relaksasi nafas dalam asam rata-rata skala nyeri menjadi 3,92. Ini menunjukkan terjadi penurunan rata-rata nyeri menstruasi sebesar 2,75 point. Hasil uji statistik menggunakan *Paired t-test* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan skala nyeri menstruasi sebelum maupun sesudah pemberian *massage abdomen*.

Menurut (Widiatami dkk., 2018), *massase abdomen* dan relaksasi nafas dalam adalah suatu teknik yang dapat dilakukan dengan sendiri. Secara alamiah *massase* dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika dan Tenaga kesehatan dan masyarakat dapat menggunakan terapi *massase abdomen* dan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu alternatif pengganti obat untuk mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamdani, diketahui bahwa ada pengaruh *massase abdomen* terhadap perubahan nyeri yang dialami yaitu penurunan nyeri dengan nilai *p value* sebesar $0,000 (<0,05)$.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Andari dkk tahun 2018, di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer sebelum dan sesudah diberikan *massase abdomen* pada Remaja Putri dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Salah satu manfaat dari *massase abdomen* dan relaksasi nafas dalam berfungsi melakukan sistem blokade terhadap produksi prostaglandin dalam hal

ini yaitu F2a (PGF2a) yang menyebabkan jumlah hormon prostaglandin menurun sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* mulai berkurang. Selain itu juga sebagai relaksan otot yang mengalami kontraksi, dengan otot menjadi relaksasi, tekanan semakin berkurang sehingga secara otomatis dapat menurunkan nyeri yang dirasakan karena kondisi otot sudah tidak tegang

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Zuraida dan Missi Aslim tahun 2020, di SMU Negeri 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan *pvalue*= $0,0005 (P<0,05)$ artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi yaitu *masasse abdomen*.

Salah satu manfaat dari *massase abdomen* dan relaksasi nafas dalam berfungsi melakukan sistem blokade terhadap produksi prostaglandin dalam hal ini yaitu F2a (PGF2a) yang menyebabkan jumlah hormon prostaglandin menurun sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* mulai berkurang. Selain itu juga sebagai relaksan otot yang mengalami kontraksi, dengan otot menjadi relaksasi, tekanan semakin berkurang sehingga secara otomatis dapat menurunkan nyeri yang dirasakan karena kondisi otot sudah tidak tegang.

Menurut asumsi peneliti bahwa *massase abdomen* sebagai terapi nonfarmakologi sangat efektif dan memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja.

KESIMPULAN

Ada perbedaan skala nyeri menstruasi sebelum maupun sesudah pemberian *massage abdomen* pada remaja di Kelurahan Gedung Johor Kecamatan Medan Johor dengan nilai *p-value* = $0,000 (<0,05)$, dengan demikian terkiat hasil penelitian ini bahwa *massage abdomen*

merupakan salah satu alternatif therapy non farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi nyeri haid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Rektor USM-Indonesia, Ketua LPPM dan kepada Lurah Kelurahan Gedung Johoyang telah memberikan dukungan kepada dosen-dosen untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiri Fatsiwi Nunik, Amin M, Yessi Purnamasari (2018) Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyari Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Journal Of Nursing Sri Wijaya*
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)* (Pertama). Sidoarjo Jawa Timur Zifatama Jawa.
- Ernawati, Saribanon, N., Nailus, S. S., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWAS, Global One. <https://doi.org/>
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Massase abdomen effeluarage terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, XII(80), 24–29. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i80.619>
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2019). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan* (Kedua). Yogyakarta Nuha Medika.
- Laila, N. N. (2018). *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya* Yogyakarta : Buku biru.
- Muhammad, I. (2016). *Pemanfaatan SPSS dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum* (R. B. Suroyo, M. Hendri, & Raudhah (eds.); Keenam). Bandung Cita pustaka Media Perintis.
- Muhlisin, A. (2020). *Skala Nyeri, Jenis dan Cara Pengukuran Disertai Gambar*. Medisweb. <https://medisweb.com>
- Nessi Meilan, Dkk (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Malang* : Wineka Media
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 89(5), 342–346.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore* (Pertama). Yogyakarta : Deepublish (Grup Penerbitan CV. Budi Utama).
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139..
- Zuraida dan Missi Aslim (2020) Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penuran Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutura Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Menara Medika Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*.