

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenoreaa*) Primer

The Effect of Swedish Massage on Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea)

Nareswari Diska Nugraha, Anggraini Dyah Setiyarini

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Article Info

Article History

Received: 06 Feb 2023

Revised: 14 Feb 2023

Accepted: 27 Feb 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Menstrual pain or dysmenorrhea is experienced by many adolescents due to myometrial contractions and has an impact on various aspects of life such as vomiting and nausea (feeling of vomiting and nausea), emotions, dizziness, diarrhea, headaches, fainting and fatigue. Research Objectives: To find out the effect of Swedish massage on pain levels in primary dysmenorrhea, students of health midwifery at the Institute of Health Sciences in Kediri City. Research Design: The research design used a pre-experimental design using a two-group pretest-posttest design with a control group design. The sampling technique chosen was a purposive sampling technique according to the inclusion and exclusion criteria obtained by 54 respondents with a total of 27 respondents in each group. The results of the study in the treatment group were found in the mild category of 19 respondents (70.4%). The results of the bivariate statistical test using Wilcoxon showed a p value = 0.000 so that the p value $< \alpha$, ($\alpha = 0.05$) so H_0 was rejected, meaning that it can be concluded that there is an effect of Swedish massage on the level of dysmenorrhea in midwifery female students. Suggestion: For future researchers to be able to provide intervention for more than 3 days, so that the results obtained are in accordance with the goals to be achieved.

Keywords: *Swedish massage, Dysmenorrhea, Menstruation*

Nyeri haid atau *dismenoreaa* banyak dialami oleh remaja yang disebabkan kontraksi miometrium dan berdampak dalam berbagai aspek kehidupan seperti munculnya muntah dan mual, rasa muntah dan mual), emosi, pusing, diare, sakit kepala, pingsan dan letih. Tujuan Penelitian: Mengetahui Pengaruh *Swedish massage* Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenoreaa* Primer mahasiswa kebidanan Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan di Kota Kediri. Design Penelitian: Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimental design dengan menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design with control group design*. Penelitian dilakukan dengan mengkaji tingkat *dismenoreaa* mahasiswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukan *Swedish massage*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan diperoleh 54 responden dengan jumlah setiap kelompok 27 responden. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan didapatkan pada kategori ringan sebanyak 19 responden (70,4%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat *dismenoreaa* mahasiswa kebidanan. Saran: Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memberikan intervensi lebih dari 3 hari, sehingga hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Kata kunci: *Swedish massage, Dismenoreaa, Menstruasi*

Corresponding Author:

Name : Nareswari Diska Nugraha

Affiliate : Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Address : Jl. KH Wachid Hasyim No.65, Bandar Lor, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64114

Email : nares.cahyu@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang terjadi sejak usia 13 tahun hingga 23 tahun pada pria dan 12 tahun sampai 21 tahun pada wanita. Periode remaja adalah masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan mental, fisik, social dan emosional. Pada perempuan terjadi proses menstruasi, khususnya selama masa remaja, terkadang pada beberapa remaja selama menstruasi berlangsung diikuti oleh nyeri haid (*dismenorea*) (Saguni, 2013). Beberapa remaja tidak hanya mengalami nyeri, *dismenorea* juga dapat menyebabkan rasa mual dan muntah (*nausea* dan *vomiting*), pusing, letih, sakit kepala, diare, emosi yang labil selama menstruasi bahkan pingsan (Reeder dan Koniak, 2011).

Berdasarkan data dari WHO (2015), menunjukkan bahwa terdapat kejadian sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang menderita nyeri haid berat. Angka kejadian *dismenoreaa* di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang mengalami *dismenorea* primer sebanyak 59.671 jiwa (54,89%) dan yang mengalami *dismenorea* sekunder sebanyak 9.496 jiwa (9,36%). Menurut Yulius (2013) dalam Silvanus (2017) mengatakan bahwa di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) BPS Provinsi Jawa Timur tahun 2010. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember secara observasi dan wawancara, mahasiswi kebidanan IIK dengan jumlah total 96 orang terdapat mahasiswi mengatakan mengalami *dismenorea*.

Nyeri pada perut bagian bawah salah satu gejala yang timbul dari *dismenoreaa*, yang terkadang tersebar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai. Remaja yang mengalami nyeri haid tersebut dapat merasakan sebagai nyeri tumpul yang terjadi secara berulang atau kram yang terkadang akan hilang atau muncul. Nyeri haid biasanya akan muncul ketika awal menstruasi atau selama berlangsungnya menstruasi, pada saat waktu 24 jam akan mencapai puncaknya dan biasanya akan menghilang setelah 2 hari. *Dismenoreaa* saat usia remaja yang terjadi pada remaja, sebagian besar akan menyebabkan munculnya dampak seperti ketegangan, konflik emosional, dan kegelisahan. Bahkan akibat dari *dismenoreaa* yang terjadi pada mahasiswa sering sekali menyebabkan konsentrasi yang menurun dan aktivitas perkuliahan jadi terganggu, sehingga tidak dapat dipahami dengan jelas materi perkuliahannya (Lestari, 2013).

Penyebab *dismenorea* belum diketahui secara pasti dan banyak terjadi pada remaja. Remaja yang setiap menstruasi tidak dapat beraktifitas sama sekali karena selalu merasa nyeri yang menyiksa, disertai rasa nyeri kepala, *nausea* dan *vomitting*, lesu, suhu tubuh meningkat, bahkan sampai pingsan, perlu waspada karena bisa saja pada sistem reproduksinya terdapat tanda adanya suatu gangguan dan beberapa kasus ditemukan sesudah melakukan pemeriksaan terdapat fibroid (*myoma*) pada rahim dan terdapat gangguan *endometriosis* (Cunningham., et al, 2013). Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan *dismenorea*, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen *dismenorea* secara nonfarmakologi meliputi: relaksasi distraksi, *counterpressur*, aromaterapi, *massage*, dan lain-lain. Salah satu teknik *massage* yang dapat dilakukan oleh tenaga medis adalah teknik *Swedish massage*. *Swedish massage* adalah tehnik pemijatan dengan melakukan manipulasi pada permukaan kulit yang tujuannya merelaksasikan otot-otot yang tegang an kaku (Pebriani, 2016). Menurut Fitria (2018) *Swedish massage* dapat mengoptimalkan sirkulasi darah tanpa menambah beban kerja jantung. Nyeri

berkurang karena zat-zat pemicu nyeri seperti prostaglandin menjadi hilang sehingga sirkulasi darah lancar.

Swedish massage menurut penelitian Muslimah, Awaludin, & Kurniawan (2019) mengatakan bahwa akan memberikan stimulus rangsangan saraf parasimpatis dalam merangsang keluarnya hormone endorphin yang menyebabkan efek nyaman dalam tubuh. *Swedish massage* menyebabkan sirkulasi darah kembali stabil, sehingga sirkulasi didaerah tubuh yang mengalami nyeri dapat optimal dan dapat menurunkan tingkat nyeri. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenorea*) pada Mahasiswi Kebidanan di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental design dengan racangan yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest design with control group design*. Sampel dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini pada kelompok intervensi akan diberikan *Swedish massage*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi Kebidanan di IIK BW di Kota Kediri mulai dari tingkat 1 sampai dengan tingkat 4 total keseluruhan populasi di IIK sebanyak 96 mahasiswi kebidanan. Tehnik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* memiliki besar sampel sebesar 54 responden yang dibagi pada kelompok intervensi sebesar 27 reponden dan pada kelompok kontrol 27 responden. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode non probability sampling, dengan menggunakan teknik Purposive Sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Uji analisa data penelitian ini dengan menggunakan uji Univariat dan Analisis Bivariat. Dilakukan uji Bivariat untuk membuktikan hipotesis penelitian dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui jauh tingkat keberhasilan intervensi setelah diberikan *Swedish massage* pada responden. Analisis ini dilakukan untuk mengkaji perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pemberian intervensi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Kelompok			
		Kontrol (27)		Perlakuan (27)	
		F	%	F	%
Usia	18 tahun	6	22,2	7	25,9
	19 tahun	5	18,5	4	14,8
	20 tahun	2	7,4	3	11,1
	21 tahun	2	7,4	1	3,7
	22 tahun	9	33,3	10	37
	23 tahun	3	11,1	2	7,4
Riwayat Keluarga <i>Dismenorea</i>	Iya	11	40,8	9	33,3
	Tidak	16	59,2	18	66,7

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden pada usia 22 tahun adalah prosentase terbanyak. Pada klasifikasi kelompok intervensi usia 22 tahun sebanyak 9 responden (33,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (37%). Prosentase terbanyak karakteristik responden berdasarkan riwayat *dismenoreaa* berada pada tidak ada riwayat keluarga *dismenoreaa*. Pada klasifikasi tidak sebanyak 16 responden (59,2%) pada kelompok control dan pada kelompok perlakuan sebanyak 18 responden (66,7%).

Tabel 2. Frekuensi Pretest Posttest Tingkat *Dismenorea* Kelompok Perlakuan

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Pretest		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	4	14,8%	19	70,4%
Sedang	17	62,9%	8	29,6%
Berat	6	22,3%	0	0%
Total	27	100%	27	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat *dismenorea* mahasiswi pretest dan posttest kelompok perlakuan, didapatkan hasil bahwa dari 27 responden pada pretest kelompok perlakuan mayoritas terdapat pada kategori nyeri sedang yaitu sejumlah 17 responden (62,9%). Sedangkan untuk hasil posttest dari 27 responden kelompok perlakuan mayoritas terdapat pada kategori nyeri ringan yaitu sejumlah 19 responden (70,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pretest Posttest Tingkat *Dismenorea* Kelompok Kontrol

Tingkat <i>Dismenoreaa</i>	Pretest		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	6	22,2%	8	29,6%
Sedang	15	55,5%	15	55,5%
Berat	6	22,3%	4	14,9%
Total	27	100%	27	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Dari table diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat *dismenorea* mahasiswi pretest dan posttest kelompok kontrol, didapatkan hasil bahwa dari 27 responden pada pretest kelompok kontrol mayoritas terdapat pada kategori nyeri sedang yaitu sejumlah 15 responden (55,5%). Untuk posttestnya tidak mengalami perubahan dikarena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun

Tabel 4. Analisa Bivariat tingkat *dismenorea* mahasiswi pre intervensi dan post intervensi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	1.000

Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* preintervensi dan postintervensi. Analisa uji statistik pada uji bivariat kelompok perlakuan menunjukkan

nilai p value = 0,000 yang berarti nilai p value < 0,05, maka hipotesa nul tidak diterima sehingga terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat *dismenorea* mahasiswi.

PEMBAHASAN

Penurunan tingkat *dismenorea* pada kelompok perlakuan ini juga di dukung oleh riwayat keluarga responden, yang dimaksud riwayat keluarga yaitu riwayat *dismenorea* yang dialami oleh ibu responden yang dimana mayoritas tidak mengalami *dismenorea* yang berat. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Coleman (1991) dalam Eka & Lasmi (2014) bahwa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *dismenorea* adalah riwayat keluarga. Dua dari tiga wanita yang mengalami nyeri haid memiliki riwayat nyeri haid pada keluarganya. Disisi lain untuk kelompok kontrol, meskipun beberapa keluarga responden tidak memiliki riwayat *dismenorea*, tingkat *dismenorea* tidak mengalami perubahan yang dikarenakan kelompok tersebut tidak diberikan *Swedish massage*.

Menurut penelitian Hermawan (2015) *swedish massage* adalah salah satu teknik pijatan/massage yang penggunaannya masing sering dilakukan sampai sekarang. *Swedish massage* dalam prosesnya dilakukan dengan menggunakan oil dengan gerakan penekanan yang halus, lembut di setiap pijatannya dan juga memberikan pukulan secara ringan. Massage ini terdapat 5 gerakan yaitu petrissage, efflurage, friction, tapotement dan vibration. Beberapa mekanisme dilakukan untuk mendapatkan efek dari massase tersebut, seperti efek fisiologis, biomekanik dan neurologis.

Swedish massage memberikan pengaruh mengurangi ketegangan otot dan stres tubuh secara keseluruhan, dengan tujuan utama adalah agar tubuh dan pikiran menjadi rileks. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit. Menurut Potter (2005) dalam Ni Putu (2017) endorphen yang dilepaskan oleh tubuh akan mempengaruhi transmisi impuls nyeri. Endorphen bekerja sebagai neurotransmitter dan neuromodulator untuk menghambat transmisi impuls nyeri ke otak, sehingga endorphen yang terdapat pada sinaps akan menurunkan sensasi nyeri.

Menurut penjelasan diatas peneliti memilih teknik *swedish massage* untuk menurunkan nyeri *dismenorea* karena terdapat banyak titik pijat pada teknik *Swedish massage*, dengan banyaknya titik yang dapat dipijat diharapkan hormon endorphen yang dihasilkan tubuh juga banyak. Penelitian ini memberikan hasil nilai p value = 0,000 yaitu p value < α , ($\alpha=0,05$) yang berarti pemberian *swedish massage* memberikan pengaruh terhadap tingkat *dismenorea*. Pada penelitian ini dikatakan berhasil skala nyerinya turun karena dapat dilihat dari hasil lembar observasi skala nyeri dan kondisi responden, perasaan tenang dan rileks dirasakan selesai diberikan terapi tersebut. Ketika terapi tidak diberikan maka perasaan tenang dan rileks tidak dirasakan sehingga hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis pada penelitian menunjukkan hasil p value 0,000 ($p<0,005$). Hal ini membuktikan ada pengaruh pemberian intervensi *swedish massage* terhadap penurunan tingkat *dismenorea* mahasiswi kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhati Wiyata di Kota Kediri.

Diharapkan mampu menjadi salah satu pilihan intervensi komplementer dalam manajemen nyeri non farmakologi untuk menurunkan *dismenorea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, FG., et al. (2013). *Obstetri Williams (Williams Obstetri)*. Jakarta: EGC
- Eka & Lasmi.(2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (*Dismenoreaa*) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal Volume 1 No 4*. Universitas Pasir Pengaraian.
- Fitria, R. V. 2018. Pengaruh Pemberian *Swedish massage* terhadap Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pp. 1-8
- Hermawan, S. 2015. Perbandingan Pengaruh Sport Massage dan *Swedish massage* Terhadap Perubahan Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan. Universitas Negeri Yogyakarta. Kwarnas. 2007. Keputusan Kwartir Nasional Gerakan Pramuka Nomor 231 Tahun 2007 Tentang Petunjuk Penyelenggaraan Gugusdepan Gerakan Pramuka. Jakarta.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh *dismenoreaa* pada remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III, 323–329.
- Muslimah, N., Awaludin, S., Kurniawan, A. 2019. Implementasi Terapi Pijat Swedia untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Menstabilkan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Di Ruan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Prof.Dr.Margono Soekarjo: Case Study. *Journal of Bionursing*. Vol.1(1). Pp. 216-224.
- Ni Putu K. E. (2017). Kombinasi Teknik Relaksasi Dan Pijatan Bagi Ibu Bersalin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri, Lama Persalinan Dan Apgar Score Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kebidanan*
- Pebriani, K. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Dimenore Primer pada RemajaPutri Kelas XI dan XII di SMK Bina Nusantara.
- A Potter, & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Reeder, Martin, dan Koniak-Griffin. (2011). *Kebidanan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Edisi 18 Volume I*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Saguni, F.C.A., Madianung, A & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMK Kristen I Tomohon. *Ejournal keperawatan 1:(1)*.
- Silvanus, Mudayatiningsih, S, Rahayu, W. H. (2017) Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri Di Sman 7 Malang. Volume 2, Nomor 3. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang: Nursing News.
- Yulius. (2013). Hubungan Sikap Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswi Semester III Program Studi D3 Kebidanan STIKES Husada Jombang. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan STIKES Husada Jombang.