

**PENGARUH PEMBERIAN SLOW STROCK BACK MASSAGE
TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA
REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIAH
KOTA MALANG**

¹Rosyidah Alfitri*

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, elfitri.mafaza@gmail.com

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Remaja mengalami perkembangan dalam semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa, dengan ditandai menstruasi pertama. Masalah yang paling sering muncul dari menstruasi adalah nyeri dismenore. Dismenore merupakan kekakuan atau kejang di bawah perut, pinggang dan bawah punggung yang terjadi saat menjelang atau selama menstruasi. Salah satu alternatif untuk mengatasi dismenore adalah dengan Slow Strock Back Massage (stimulus kutaneus) yang merupakan tindakan massage dengan usapan pada punggung menggunakan jari-jari dan telapak tangan yang dilakukan selama 3-10 menit, gerakan ini dimulai pada bagian tengah punggung bawah kemudian kearah atas area belahan bahu kiri dan kanan. Stimulasi ini akan menyebabkan pelepasan endorphin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Slow Strock Back Massage terhadap dismenore primer pada remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiah Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan One Group Pre Test Post test. Hasil penelitian Sebelum diberikan yang mengalami nyeri sedang berjumlah 16 remaja menjadi tidak nyeri 2 remaja, menjadi ringan 12 remaja dan tetap sedang 2 remaja sedangkan sebelum diberikan stimulasi kutaneus yang mengalami nyeri ringan berjumlah 4 remaja setelah nya seluruhnya menjadi tidak nyeri. Hasil analisa uji wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dimana batas kritis penilaian 0,05 sehingga terdapat penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri usia 14-17 tahun di Panti Asuhan Putri Aisyiah Kota Malang. Dapat disimpulkan bahwa Slow Strock Back Massage dapat digunakan dalam upaya menurunkan Dismenore yang mudah, murah dan efektif.

Kata Kunci : Remaja, Slow Strock Back Massage , Dismenore

ABSTRACT

Adolescents experience development in all aspects or functions in entering adulthood, marked by the first menstruation. The problem that most often arises from menstruation is dysmenorrhea pain. Dysmenorrhea is stiffness or spasms in the lower abdomen, waist and lower back that occur before or during menstruation. One alternative to overcome dysmenorrhea is the Slow Strock Back Massage (cutaneous stimulation) which is a massage action by rubbing the back using the fingers and palms for 3-10 minutes, this movement starts in the middle of the lower back then towards the back over the left and right shoulder blades. This stimulation causes the release of endorphins, thereby blocking the transmission of painful stimuli. The purpose of this study was to determine the effect of Slow Strock Back Massage on primary dysmenorrhea in adolescents at the Aisyiah Girls Orphanage, Malang City. The research method used is Pre Experiment with One Group Pre Test Post test approach. The results of the study Before being given that there were 16 adolescents who experienced moderate pain, 2 adolescents became painless, 12 adolescents became mild and 2 adolescents remained moderate, while before being given cutaneous stimulation, 4 adolescents experienced mild pain after which all became painless. The results of the Wilcoxon test analysis obtained a p-value of 0.000 where the critical limit of the assessment was 0.05 so that there was a decrease in the dysmenorrhea pain scale in adolescent girls aged 14-17 years at the Aisyiah Putri Orphanage, Malang City. It can be concluded that Slow Stroke Back Massage can be used in an effort to reduce dysmenorrhea which is easy, cheap and effective.

Keyword : Adolescents, Slow Strock Back Massage, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa lebih dewasa atau matang. Pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi pertama, pada saat menstruasi, wanita mengalami beberapa keluhan fisik maupun mental salah satunya adalah Dismenore (Purnamadewi, 2014). Nyeri haid merupakan nyeri yang diakibatkan kekakuan atau kejang pada area bawah perut, pinggang dan bawah punggung yang terjadi menjelang atau selama menstruasi berlangsung (Jannah dan Rahayu, 2017).

Klasifikasi pada dismenore berdasarkan jenisnya nyeri haid yang muncul dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang didapatkan pada awal menstruasi disebabkan oleh aktivitas abnormal saraf dan otot serviks uterus maupun hormonal. Faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer adalah faktor psikologis dan endokrin. Sedangkan pada dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan yang jelas, dengan ditandai nyeri sepanjang haid disertai dengan perdarahan yang banyak dan keputihan pada pemeriksaan ditemukan benjolan atau keadaan abnormal pada sistem reproduksinya (Jannah dan Rahayu, 2017).

Di Dunia kejadian dismenore sangatlah besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut WHO pada tahun 2016 kejadian dismenore yang dialami oleh wanita muda sekitar 16,8-81 %. Berdasarkan hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) pada tahun 2015 angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% merupakan dismenore primer sedangkan 27,11 % dismenore sekunder. Di Jawa Timur angka kejadian dismenore primer dialami oleh remaja putri usia produktif sebesar 54,89% (Lestari, 2015).

Dismenore disebabkan oleh tingginya hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot rahim berkontraksi. Zat prostaglandin membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Tingginya prostaglandin ini merangsang syaraf nyeri pada rahim sehingga intensitas nyeri meningkat (Zuliani, 2013).

Terdapat beberapa jenis terapi untuk menangani dismenore diantaranya secara farmakologi dan non farmakologi. Perawatan umum untuk mengatasi dismenore saat ini dibatasi misalnya penggunaan NSAID atau obat Non Steroid anti inflamasi dikontraindikasikan untuk pasien dengan gangguan pencernaan (Sharghi et al, 2019).. Pada non farmakologi, salah satunya adalah massage. Ada beberapa jenis masage yang dapat digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri, antara lain adalah stimulasi kutaneus (Slow Strock Back Massage) yang merupakan stimulasi berupa usapan pada punggung menggunakan jari-jari dan telapak tangan yang dilakukan selama 3-10 menit. Gerakan ini dimulai pada bagian tengah punggung bawah kemudian ke arah atas area belahan bahu kiri dan kanan. Rangsangan ini menyebabkan terjadinya pelepasan hormon endorphin, sehingga dapat menghambat stimulus nyeri. Stimulus kutaneus ini dapat mengaktifkan transmisi nyeri melalui serabut C dan Delta A berdiameter kecil, sehingga sinaps menutup transmisi impuls (Toth et al, 2003; Holland & Pokorny, 2001; Miladini et al, 2017).

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pemberian Slow Stroke Back Massage terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri Usia 14-17 tahun di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang. Secara khusus memberikan Slow Stroke Back Massage pada remaja yang mengalami dismenore.

METODE

Metode penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah Pre Eksperimental. Dengan pendekatan Pre test- post test design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah slow strock back massage (stimulus kutaneus) sedangkan variabel dependen adalah Dismenore. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengetahui intensitas nyeri dan SOP stimulus kutaneus. Slow strock back massage ini diberikan 2 hari sebelum menstruasi dan 2 hari pada menstruasi hari pertama. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini mengenai pemberian Slow Strock Back Massage terhadap intensitas nyeri Dismenore, tersaji dalam analisa deskriptif dan asosiatif. Tersaji dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi dan prosentasenya. Berikut tabel 1 distribusi mengenai lama menstruasi dan usia menarache.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Dan Usia Menarache

Karakteristik	N (20)	Prosent (%)
Lama Menstruasi		
< 7 hari	8	40
>7 hari	12	60
Total	20	100
Usia Menarache		
< 12 tahun	10	50
>12 tahun	10	50
Total	20	100

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami lama menstruasi < 7 hari (40%) dan sebagian besar responden mengalami lama menstruasi > 7 hari (60%). Pada usia menarache sebagian besar remaja putri mengalami usia menarache < 12 tahun (52,18%) dan hampir setengahnya mengalami usia menarache > 12 tahun (47,82%).

Sedangkan pada hasil simenore sebelum pemberian Slow Strock Back Massage ini disajikan dalam tabel di awah ini:

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Pemberian Slow Strock Back Massage

No.	Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Ringan	4	20
2.	Sedang	16	80
3.	Berat	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami nyeri haid dengan skala sedang (80%) dan sebagian kecil responden mengalami nyeri haid dengan skala ringan (20%).

Dismenore merupakan hal yang paling sering dialami oleh remaja putri, nyeri yang menyerang atau terjadi di perut menjelang masa menstruasi atau selama haid. Dalam keadaan normal maka nyeri haid hanya membuat. Dismenore primer adalah kontraksi uterus yang menimbulkan nyeri disebabkan oleh laserasi endometrium. Rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Nyeri kram sering mencapai paha (Xu et al, 2017). Penyebab dismenore primer masih belum jelas, tetapi salah satu penjelasan yang paling diterima adalah meningkat sintesis prostaglandin, di antaranya tipe E2 dan F2 α memainkan peran penting dalam perkembangan iskemia dan hipoksia, mengakibatkan kontraksi uterus disritmik dan penurunan aliran darah (Ghafourian et al., 2015; Xu et al., 2017).

Peningkatan prostaglandin di endometrium yang mengikuti penurunan progesterone pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Prostaglandin mempunyai fungsi untuk membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit yang menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin

juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Gejala yang muncul pada *dismenorea*, terasa nyeri pada perut bagian bawah dan punggung. Apabila tidak ditangani, nyeri akan menjalar ke daerah pinggang dan paha, disertai keluhan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung (Jannah dan Rahayu, 2017).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Pemberian Slow Stroke Back Massage

No.	Skala Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak Nyeri	6	30
2	Ringan	12	60
3.	Sedang	2	10
4.	Berat	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri haid, nyeri ringan berjumlah 12 remaja (60%) dan nyeri sedang berjumlah 2 remaja (10 %).

Penurunan skala nyeri haid (*disminore*) dapat menurun melalui stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) yang merupakan stimulasi sentuhan yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endofrin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri. Dengan mengaktifkan transmisi serabut saraf A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan A-delta berdiameter kecil sekaligus menutup gerbang sinap untuk transmisi impuls nyeri (Ester, 2013).

Slow stroke back massage adalah tindakan massage pada punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit. Massage punggung ini dapat menyebabkan terjadinya mekanisme penutupan terhadap impuls nyeri saat melakukan gosokan punggung pasien dengan lembut. Pesan yang dihasilkan akan menstimulasi mekanoreseptor. Apabila masukan yang dominan berasal dari serabut delta-A dan serabut C, maka akan membuka sistem pertahanan disepanjang urat saraf dan klien mempersepsikan nyeri. Alur saraf desenden melepaskan opiat endogen yaitu pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dan merupakan upaya untuk melepaskan endofrin (Ester, 2013).

Berdasarkan hal tersebut stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) dapat menurunkan rasa nyeri haid dengan mengurangi persepsi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot yang dapat meningkatkan nyeri. Terdapat berbagai macam terapi yang dapat menurunkan intensitas nyeri seperti kompres panas dingin, ramuan herbal, dan pemberian obat analgetik

Tabel 1.4 Tabel Silang Pengaruh Pemberian Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Disminore*) Primer Pada Remaja Putri Usia 14-17 Tahun

Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah			Total
	Tidak nyeri	Ringan	Sedang	
Ringan	4	0	0	4
	20%	0%	0%	20 %
Sedang	2	12	2	16
	10%	60%	10%	80%
Total	6	12	2	20
	30%	60%	10%	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden, yang diberikan stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) hampir seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri haid. Sebelum diberikan yang mengalami nyeri sedang berjumlah 16 remaja menjadi tidak nyeri 2 remaja, menjadi ringan 12 remaja dan tetap sedang 2 remaja sedangkan sebelum diberikan stimulasi kutaneus yang mengalami nyeri ringan berjumlah 4 remaja setelah nya seluruhnya menjadi tidak nyeri.

Stimulasi kulit menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Teori *gate control* mengatakan bahwa stimulasi kulit mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-Beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Stimulasi kutaneus pada tubuh secara umum sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Stimulasi kutaneus akan merangsang serabut serabut perifer untuk mengirimkan impuls melalui dorsal horn pada medulla spinalis, saat impuls yang dibawa oleh serabut A-Beta mendominasi maka mekanisme gerbang akan menutup sehingga impuls nyeri tidak diantarkan ke otak (Murtiningsih, 2014).

Setelah dilakukan analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test tentang pengaruh pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*disminore*) primer pada remaja usia 14-17 tahun di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang didapatkan *p-value* (*Asymp. Sig-tailed*) 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis menolak H₀ menerima H₁ yaitu terdapat pengaruh pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*disminore*) primer pada remaja putri usia 14-17 tahun di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang

KESIMPULAN

Pemberian Slow Strock Back Massage pada remaja putri yang mengalami dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri dengan mengurangi tingkat prostaglandin sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Pemberian slow strock back massage ini diberikan kepada remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang agar dapat saling memberikan stimulus ini kepada teman yang cukup Efektif dan murah. Penelitian berikutnya dapat menggunakan responden yang lebih banyak dengan durasi penelitian lebih lama sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih akurat dan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Xu Y, Zhao W, Li T, Bu H, Zhao Z, Zhao Y, Song S. Effects of acupoint-stimulation for the treatment of primary dysmenorrhoea compared with NSAIDs: a systematic review and meta-analysis of 19 RCTs. *BMC Complement Altern Med.* 2017;17:436. PMID:28859645 DOI: 10.1186/s12906-017-1924-8
- Ghafourian M, Band NA, Pour AF, Kooti W, Rad MF, Badiee M. The role of CD16+, CD56+, NK (CD16+/CD56+) and B CD20+ cells in the outcome of pregnancy in women with recurrent spontaneous abortion. *Int J Wom Health Reprod Sci.* 2015;3:61-6. DOI: 10.15296/ijwhr.2015.10
- Murtiningsih dan Karlina, Lina. Penurunan Nyeri Disminore Primer Melalui Kompres Hangat Pada Remaja. 2015. Pontianak: *Jurnal Kesehatan*
- Zuliani dan Pujiani. Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore). 2013. Semarang: *Jurnal Edu Health.*
- Jannah, Nurul dan Rahayu, Sri. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana.* Jakarta: EGC. 2017.

- Lestari, Anisa Pratiwi. Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid. 2011. Lamongan: *Jurnal Kedokteran Unila*.
- Purnamadewi, Luh Made. Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Dawan. 2014. Denpasar: *Jurnal Inkudus*.
- Pengaruh Tindakan Slow Stroke Back Massage Dengan Virgin Coconut Oil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Nakula RS Permata Bunda Purwodadi
- Toth M, Kahn J, Walton T, Hrbek A, Eisenberg DM, Phillips RS. Therapeutic massage intervention for hospitalized patients with cancer: a pilot study. *Alternative & complementary therapies*. 2003; 9:117-124.
- Holland B, Pokorny ME. Slow stroke back massage: its effect on patients in a rehabilitation setting. *Rehabilitation Nursing*. 2001; 26:182-186.
- Miladinia M, Baraz S, Shariati A, Malehi AS. Effects of slow-stroke back massage on symptom cluster in adult patients with acute leukemia: Supportive care in cancer nursing. *Cancer nursing*. 2017; 40:31-38.