

# JURNAL

# EDUHEALTH

Volume 3 Nomor 2, September 2013

Evaluasi Pasca Revitalisasi Pelayanan Kesehatan Di Posyandu Kota Surabaya Tahun 2013

Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Hubungan Jenis Kontrasepsi Suntik Dengan Perubahan Berat Badan

Hubungan Fungsi Afektif Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Memilih Makanan Sehari – Hari Dalam Keluarga Di RT 25 RW 09 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren

Penerapan Metode *Blended Learning* Berbasis ICT Untuk Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Pada Mata Kuliah Ilmu Sosial Budaya Dasar (ISBD) Di Prodi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang

Perbandingan Penetapan Kadar Ketoprofen Tablet Secara Alkalimetri Dengan Spektrofotometri- Uv

Hubungan Antara Paritas Ibu Dengan Kejadian Postpartum Blues

Hubungan Antara Ketuban Pecah Dini Dan Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir

Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*)

Diterbitkan oleh :  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

Jurnal EduHealth	Vol. 3	No. 2	Hal. 69-137	Jombang September 2013	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	---------------------------	-------------------

## DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	Evaluasi Pasca Revitalisasi Pelayanan Kesehatan Di Posyandu Kota Surabaya Tahun 2013 <b>Achmad Zakaria</b>	74 – 78
2.	Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi <b>Khotimah</b>	79 – 83
3.	Hubungan Jenis Kontrasepsi Suntik Dengan Perubahan Berat Badan <b>Suyati</b>	84 – 88
4.	Hubungan Fungsi Afektif Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja <b>Nasrudin</b>	89 – 96
5.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Memilih Makanan Sehari – Hari Dalam Keluarga Di RT 25 RW 09 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren <b>Ratna Wardani dan Yuan Prianggajati</b>	97 – 102
6.	Penerapan Metode <i>Blended Learning</i> Berbasis ICT Untuk Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Pada Mata Kuliah Ilmu Sosial Budaya Dasar (ISBD) Di Prodi D-III Kebidanan FIK Unipdu Jombang <b>Sri Banun Titi Istiqomah dan Ninik Azizah</b>	103 – 113
7.	Perbandingan Penetapan Kadar Ketoprofen Tablet Secara Alkalimetri Dengan Spektrofotometri- Uv <b>Susilowati Andari</b>	114 – 119
8.	Hubungan Antara Paritas Ibu Dengan Kejadian <i>Postpartum Blues</i> <b>Masruroh</b>	120 – 125
9.	Hubungan Antara Ketuban Pecah Dini Dan Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir <b>Ninik Azizah</b>	126 – 129
10	Pengaruh Stimulasi Kutaneus ( <i>Slow Stroke Back Massage</i> ) Terhadap Penurunan Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) <b>Zuliani, Mukhoirotin dan Pujiani</b>	130 – 134

**PENGARUH STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*)  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA*)**

**Zuliani<sup>1</sup>, Mukhoirotin<sup>2</sup> dan Pujiani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Prodi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang  
Email: [Zuliani1608@gmail.com](mailto:Zuliani1608@gmail.com)*

**ABSTRAK**

Nyeri haid (*dismenorea*) merupakan nyeri yang terjadi pada waktu menstruasi, *dismenorea* terjadi pada perut bagian bawah dan punggung biasanya terasa seperti kram. Tindakan stimulasi kutaneus (*slow-stroke back massage*) merupakan intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat nyeri. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*). Rancangan penelitian ini menggunakan *pre experiment* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Data yang terkumpul dianalisa dengan uji statistik *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ . Hasil analisa menunjukkan adanya pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) dengan nilai signifikan  $P_v=0,00$  atau  $\alpha < 0,05$ .

**Kata kunci :** nyeri haid (*dismenorea*), stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*).

**ABSTRACT**

*Painful menstruation (dysmenorrhea) is pain that occurs during menstruation, dysmenorrhea occurs in the lower abdomen and back usually feels like a cramp. Action cutaneous stimulation (slow-stroke back massage) is a nursing intervention to reduce pain. The purpose of this study is to explain the influence of cutaneous stimulation (slow-stroke back massage) to decrease menstrual pain (dysmenorrhoea). The design of this study using a pre-experiment with approaches one group pre-post test design. sampling using quota sampling. The data were analyzed by paired t-test statistical test with a significance level of  $\alpha < 0.05$ . The analysis shows the influence of cutaneous stimulation (slow-stroke back massage) to decrease yeri menstruation (dysmenorrhea) with a significant value of  $P, = 0.00$  or  $\alpha < 0.05$*

**Keywords:** *menstrual pain (dysmenorrhoea), cutaneous stimulation (slow stroke back massage).*

## PENDAHULUAN

Remaja sebagai masa penghubung atau peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar mengenai kematangan fungsi-fungsi organ, terutama fungsi seksual. Peristiwa yang paling penting pada masa remaja adalah gejala menstruasi atau haid (Kartono, 2007). Banyak remaja merasa sakit ketika haid. Keluhan ini disebut *dismenorea* (Bobak, 2004). *Dismenorea* merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan sebagai alasan untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, Puskesmas atau datang ke bidan (Manuaba, 1998: 402).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri menstruasi (Proverawati, 2009: 83). *Dismenorea* menyerang 75% dari seluruh wanita, 50% melaporkan gejala ringan, 30% mengalami gejala sedang, dan 20% mempunyai gejala-gejala berat (Benson, 2008: 638). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap santri SLTA yang tinggal di Asrama Hurun 'Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang ditemukan data bahwa dari 59 santriwati SLTA, 20 santriwati melaporkan sering mengalami *dismenorea*, 13 santriwati melaporkan jarang mengalami *dismenorea*, dan 26 santriwati tidak pernah mengalami *dismenorea*.

*Dismenorea* seringkali dimulai setelah mengalami menstruasi pertama (*menarcho*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, tetapi pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, otot ini bisa berkontraksi dan

relaksasi. Saat menstruasi kontraksi otot rahim sangat kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi untuk membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, 2009: 83). Gejala yang muncul pada *dismenorea*, terasa nyeri pada perut bagian bawah dan punggung (Varney, 2006: 341). Apabila tidak ditangani, nyeri akan menjalar ke daerah pinggang dan paha, disertai keluhan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung (Manuaba, 1998: 402).

Penanganan nyeri haid (*dismenorea*) dapat diberikan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi diantaranya dengan obat hormonal dan pereda nyeri (analgesik) golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI), misalnya: parasetamol atau asetamonofen (panadol), asam mefenamat (ponstelax), dan ibuprofen (Proverawati, 2009: 90). Sedangkan pengobatan nonfarmakologi salah satunya dengan masase. Masase dan sentuhan merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom (Potter & Anne Griffin Perry, 1997: 1533). Apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul respons relaksasi. Relaksasi sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketegangan dan stress akibat penyakit yang dialami.

Salah satu teknik memberikan masase adalah tindakan masase punggung dengan usapan yang perlahan (*Slow stroke back massage*), menurut teori *gate control* mengatakan bahwa stimulasi kutaneus mengaktifkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta A berdiameter kecil, sehingga sinaps menutup transmisi implus nyeri (Potter & Anne Griffin Perry, 2005: 1507). Penggunaan stimulasi kutaneus yang

benar dapat mengurangi persepsi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Santriwati SLTA (14-18 Tahun) di Asrama Hurun ‘Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang”.

## METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah ilmu mengenai jalan yang dilewati untuk mencapai pemahaman (Narbuko, 2009: 3). Desain penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2008: 77).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra experiment* dengan pendekatan *one-group pra-post test design* (Nursalam, 2008: 85). Populasi adalah keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah yang diteliti (Nursalam dan Siti Pariani, 2001: 64). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santriwati SLTA Asrama Hurun ‘Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) dengan jumlah 20 responden. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2005:79). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh santriwati SLTA yang menderita *dismenorea* di Asrama Hurun ‘Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Santriwati yang mengalami *dismenorea* diobservasi skala nyerinya, kemudian dilakukan Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) dan diobservasi lagi skala nyaerinya. Teknik sampling menggunakan *quota sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2008: 94).

Perlakuan Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) adalah metode mengusap kulit punggung responden secara perlahan, skala nyeri dengan skala 0-10 (Tamsuri, 2006). Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2010, tempat penelitian di Asrama Hurun ‘Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan stimulasi (*Slow Stroke back Massage*) hampir setengah dari responden mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (50%), yang mengalami nyeri sedang 7 (35%), dan yang mengalami nyeri ringan 4 (20%). Hal ini disebabkan karena responden banyak masalah, banyak tugas, kelelahan, dan kurang pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri. Hampir setengah responden mengalami nyeri haid (*dismenorea*) yang bersifat kram. Hal ini sesuai pendapat Helen Varney (2006) nyeri haid akan terasa pada perut bagian bawah dan punggung biasanya terasa seperti kram.

Di Asrama Hurun ‘Inn hampir setengah responden mengalami nyeri berat. Hal ini terjadi karena responden mengalami stress memikirkan banyak masalah, tugas, dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri. Sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Seluruh responden sedang mengalami masa remaja yang mana masa remaja emosinya labil, hal ini sesuai dengan pendapatnya Prawiroharjo (1999) emosional remaja bersifat labil, apalagi jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mereka akan lebih mudah mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan karena responden kelelahan akan kegiatan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (1999) Kelelahan akan meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping.

Setelah diterapi dengan Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) selama 5 menit dari 20 responden hampir seluruh responden mengalami penurunan nyeri sebanyak 16 responden (80%) dan sebagian kecil nyerinya menetap sebanyak 4 responden (20%). Setelah dilakukan Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) selama 5 menit responden merasa lebih nyaman sehingga mengalami penurunan nyeri.

Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) adalah tindakan masase punggung dengan usapan yang perlahan. Efek dari Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) ini, menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblok 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 implus nyeri. Stimulasi kutaneus pada tubuh secara umum sering dipusatkan pada punggung dan bahu (Smeltzer, 2001: 232). 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 dihantarkan ke otak.

Tidak terjadinya penurunan nyeri pada responden yang mengalami nyeri berat, dikarenakan pada saat dilakukan intervensi responden sudah tidak mampu lagi mengatasi nyeri yang dialaminya karena nyerinya bersifat berat. Akibat nyerinya berat menimbulkan ketegangan, sehingga konsentrasi responden hanya terpusat pada nyeri yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan pendapat Wijayakusuma (2006) sumber ketegangan otot dapat memicu timbulnya rasa nyeri. Sedangkan yang tidak mengalami penurunan nyeri pada nyeri sedang dan ringan karena

responden sudah sering mengalami nyeri haid dan jarak antara masase dengan pertama timbul rasa nyeri agak lama. Masase 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 dihantarkan ke otak, seperti yang telah dikemukakan oleh Potter&Anne Griffin Perry (1997).

Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) diukur dengan uji Paired t-test didapatkan hasil dengan nilai  $p = 0,00$  atau  $\alpha < 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari intervensi Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*). Sesuai dengan Teori *gate control*. Apabila terdapat impuls yang ditransmisikan oleh serabut berdiameter besar karena adanya stimulasi kulit, sentuhan, getaran, hangat dan dingin, serta sentuhan halus, impuls ini akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area substansia gelatinosa sehingga sensasi yang dibawa oleh serabut kecil akan berkurang bahkan tidak dihantarkan ke otak oleh substansia gelatinosa, karenanya tubuh tidak dapat merasakan sensasi nyeri. Kondisi ini disebut dengan "pintu gerbang tertutup".

Penurunan nyeri haid (*dismenorea*) hampir seluruhnya responden (80%) responden pada penelitian ini efek dari Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) sehingga terjadi penutupan mekanisme gerbang dan responden merasa lebih nyaman. Sedangkan sebagian kecil nyerinya menetap sebanyak 4 responden (20%), hal ini karena responden mengalami nyeri berat membuat semakin tegang sehingga konsentrasi responden hanya pada nyeri yang dialaminya.

## KESIMPULAN

Nyeri haid (*dismenorea*) sebelum intervensi Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) didapatkan responden yang mengalami nyeri dengan katagori nyeri berat lebih banyak dari pada nyeri sedang dan ringan, hal ini dikarenakan responden banyak masalah, banyak tugas, kelelahan, dan kurang pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri.

Nyeri haid (*dismenorea*) sesudah intervensi Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) didapatkan responden yang mengalami nyeri sedang lebih banyak dari pada nyeri berat dan ringan, hal ini disebabkan efek Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) sesuai dengan teori *gate control* sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri.

Ada Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Santriwati SLTA (14-18 Tahun) di Asrama Hurun 'Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang yang dibuktikan hasil uji statistik dengan nilai yang signifikan  $p = 0,00$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Benson, C. 2008. *Buku saku obstetrik dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Kartono. 2007. *Psikologi Anak*. Bandung: Manuaba, G. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Narbuko. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoamodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam dan Siti Pariani. 2001. *Pendekatan Praktis Metodologi*

*Riset keperawatan*. Jakarta: CV. Infomedika.

- Potter & Anne Griffin Perry. 1997. *Buku Ajar Fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo. 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati. 2009. *Menarche. Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer, C. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol. 1. Jakarta: EGC.
- Tamsuri. 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Varney. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4. Vol 1*. Jakarta: EGC.
- Wjayakusuma, H. 2006. *Atasi Asam Urat Dan Rematik*. Jakarta: puspa swara.