

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

Mukhoirotin¹, Zuliani²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang

²Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang

Email: mukhoirotinkhoir@yahoo.co.id

Abstrak

Dismenorea merupakan rasa nyeri saat menstruasi. Derajat nyeri menstruasi sangat bervariasi dari yang paling ringan sampai yang paling berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) dapat mengurangi persepsi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan nyeri haid. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-Experiment* dengan pendekatan *One-Group Pre-Post Test Design* yang menggunakan teknik *Quota Sampling* dengan jumlah sampel 20 responden. Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan observasi dan wawancara, kemudian dianalisis menggunakan *Paired T-Test* dengan $P \leq 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $P = 0.00$, berarti ada pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan nyeri haid. Stimulasi kutaneus dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri haid sehingga rasa nyaman terpenuhi dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: nyeri haid, stimulasi kutaneus.

Abstract

Dismenorea is pain that occurs at the time of menstruate. Degree of pain menstruate many variations from the heaviest until the lightest, so that can disorder the activity daily living. Use cutaneous stimulation (Slow-Stroke Back Massage) can decrease the perception of pain and assist to decrease the muscle stress. The purpose of this research is to know the influence of cutaneous stimulation (Slow-Stroke Back Massage) to decrease of pain menstruation. This design of the research used The Pre-Experiment method with the approach of One-Group Pre-Post Test Design using technique of Quota Sampling with the amount sample 20 respondents. Data intake obtained by using observation and interview, which was then analyzed by using the paired T-Test with $P \leq 0.05$. Result of research showed value $P \leq 0.05$, meaning that influence of cutaneous stimulation (Slow-Stroke Back Massage) to decrease of pain menstruate. The cutaneous stimulation can be used to decrease of pain menstruate so that feel fulfilled balmy and don't disorder the activity daily living.

Keywords : pain menstruate, cutaneous stimulation.

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan keluhan nyeri selama menstruasi dan biasanya dirasakan sebagai nyeri yang menekan ke bawah, pegal atau kram di daerah abdomen bawah serta panggul (Bickley, 2009: 393). *Dismenorea* seringkali dimulai setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). 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, 2001: 402). Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman mereka tentang pemilihan tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri yang dialami. Derajat nyeri menstruasi sangat bervariasi dari yang paling ringan sampai yang paling berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2001: 518).

Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri adalah dengan masase. Masase dan sentuhan merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom (Potter & Anne Griffin Perry, 2005: 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*). Stimulasi kulit menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Teori *gate control* mengatakan bahwa stimulus 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 gergang sinaps menutup transmisi impuls nyeri (Potter & Anne Griffin Perry, 2005: 1507). 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 mekanisme yang merangsangkan menutup sehingga impuls nyeri tidak di hantarkan ke otak (Prasetyo, 2010: 70). Dengan menggunakan tindakan masase pada punggung dengan usapan yang perlahan (*Slow Stroke Back Massage*) akan menurunkan intensitas nyeri.

METODA

Penelitian menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan Rancangan *Pra-Pascates* dalam satu kelompok (*One-Group Pra-post test design*), dengan variabel bebas stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) dan variabel tergantung adalah penurunan intensitas nyeri haid. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Quota Sampling* dengan jumlah sampel 20 responden. Pengambilan data diperoleh dengan observasi dan wawancara. Pada penelitian ini observasi dilakukan dua kali sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu: sebelum perlakuan pada waktu nyeri haid (*dismenorea*) mengkaji dan menanyakan intensitas nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri dan sesudah perlakuan pada waktu nyeri haid (*dismenorea*) mengkaji dan menanyakan intensitas nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri. Data dianalisis menggunakan *Paired T-Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Tabulasi Silang dan Hasil Uji T-Test Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) di Asrama Hurun 'Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang, Juli-Agustus 2010.

Responden	Paired t-test	
	Pre	Post
1.	7	6
2.	7	5

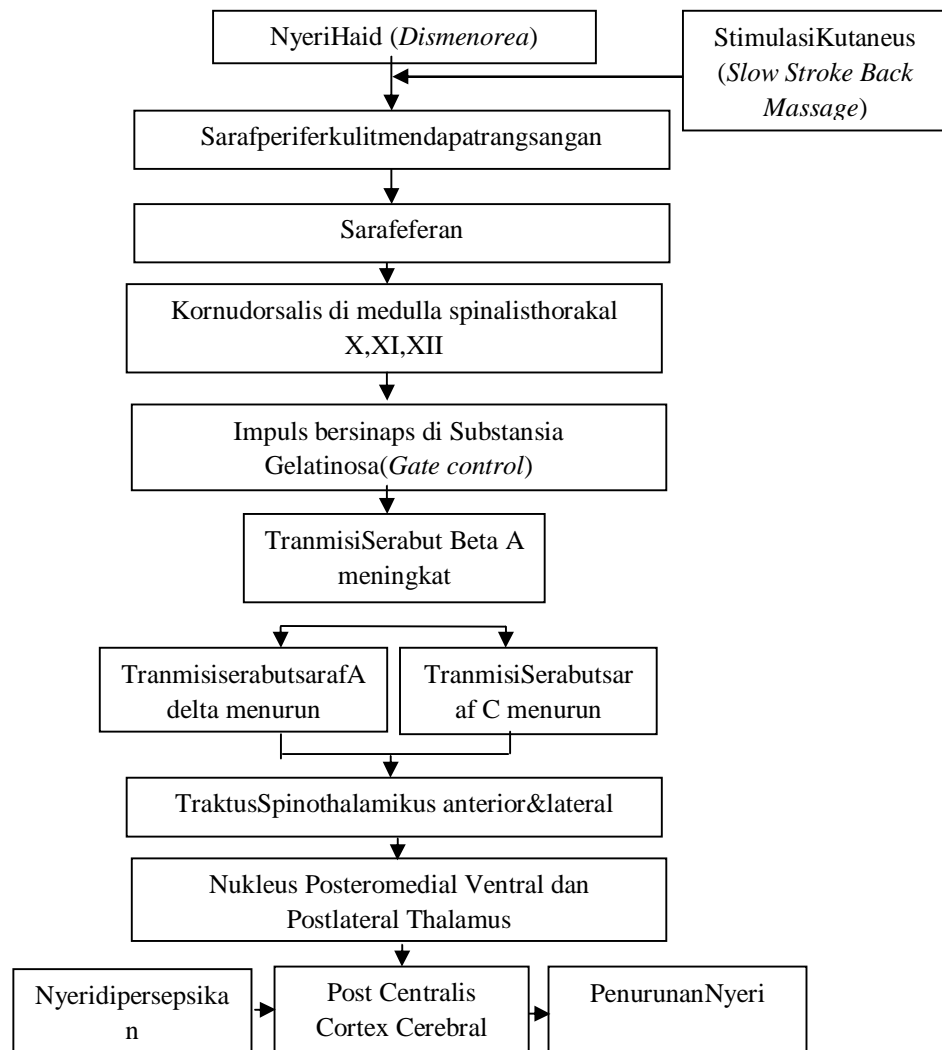
3.	4	3
4.	8	6
5.	6	6
6.	4	3
7.	8	6
8.	3	2
9.	6	5
10.	7	6
11.	3	3
12.	8	8
13.	3	2
14.	7	6
15.	9	8
16.	5	4
17.	3	3
18.	9	7
19.	5	3
20.	5	4
	$\chi = 5.85$	$\chi = 4.80$
	sd = 2.059	sd = 1.881
	$\rho = 0.00$	

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Paired T-Test* diperoleh angka signifikan 0.00, angka ini lebih kecil daripada $\alpha = 0.05$. yang berarti ada pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) di Asrama Hurun 'Inn Pondok Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Dari Tabel 1.1 menunjukkan bahwa setelah diterapi dengan Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke back Massage*) dari 20 responden hampir seluruh 16 (80 %) responden mengalami penurunan nyeri haid.

Stimulasi kulit menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Teori *gate control* mengatakan bahwa stimulasi kulit mengaktifkan transmisi serabut sensoris 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 (Potter & Anne Griffin Perry, 2005: 1507). 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 mekanisme gerbang akan menutup sehingga impuls nyeri tidak diantar ke otak (Prasetyo, 2010: 70).

Tidak terjadinya penurunan skala nyeri pada sebagian kecil responden, dikarenakan pada saat dilakukan intervensi responden sudah tidak mampu lagi mengatasi nyeri yang dialaminya karena nyerinya bersifat berat. Akibatnya menimbulkan ketegangan, sehingga konsentrasi responden hanya terpusat pada nyeri yang dialaminya. Gambaran mekanisme pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) terlihat pada gambar 1.1



Gambar 1.1 Mekanisme Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)

KESIMPULAN

Dari pembahasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea). Oleh sebab itu disarankan stimulasi kutaneus dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri haid sehingga rasa nyaman terpenuhi dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori. 2009. *Psikologi Remaja, Karakteristik, dan Permasalahannya*. <http://netsains.com/2009/04/psikologiremajakarakteristikdanpermasalahannya/>. Di posting tanggal 16 Februari. Jam 09.00 WIB.
- Bagian Obstetri & Ginekologi. 1981. *Ginekologi*. Bandung: Elstar Offset.
- Barbara. 2008. *Contemporary Nursing; Issue, Trends & Management*. Texas: MOS By Elsevier.

- Benson, C. 2008. *Buku saku obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Bickley, S. 2009. *Buku Ajar Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Guyton, C. 1990. *Fisiologi manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta: EGC.
- _____. 1997. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hamid, S. 2007. *Buku Ajar Riset Keperawatan. Konsep, Etika & Instrumentasi*. Jakarta: EGC.
- Hestiantoro. 2008. *Masalah gangguan haid dan fertilitasi*. Jakarta: FKUI.
- Ignatavicius, D. 1995. *Medical Surgical Nursing*. Saunders Company. USA.
- Kartono. 2007. *Psikologi Anak*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Kusyati, Eni. 2006. *Keterampilan dan prosedur Laboratorium keperawatan dasar*. Jakarta: EGC.
- Mahfiana. 2009. *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: STAIN Ponorogo Press.
- Manuaba, G. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- _____. G. 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi & Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Narbuko. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoadmodjo. 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.
- Prasetyo. 2010. *Konsep dan Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Potter & Anne Griffin Perry. 1997. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Pratiknya, A. 2003. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Prawirohardjo. 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Price, A. 2005. *Patofisiologi. Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. 2009. *Menarche. Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santoso. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Saputra. 2009. *Kapita Selekta Kedokteran Klinik*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Smeltzer, C. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol. 1. Jakarta: EGC.
- Tamsuri. 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Trihendradi. 2009. *7 Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistik Menggunakan SPSS 17*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Qittun. 2008. *Konsep Dasar Nyeri*. <http://qittun.blogspot.com/2008/10/konsep-dasar-nyeri.html>. Diposting 9 Maret 2010 jam 11.00 WIB.
- Varney. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Vol 1. Jakarta: EGC.

