

**PENGARUH PEMBERIAN SWEDISH MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI PGSD
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

VIVIET FITRIA RIANAWATI

J 120 140 079

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

**Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Pengaruh Pemberian *Swedish Massage* Terhadap Nyeri Menstruasi pada
Mahasiswi PGSD Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Diajukan oleh:

VIVIET FITRIA RIANAWATI

J120 140 079

Telah disetujui oleh

Pembimbing,



Wijiarto, SST.FT., M.Or

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN SWEDISH MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI PGSD
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

VIVIET FITRIA RIANAWATI

J 120 140 079

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

pada hari Sabtu, 07 Juli 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

Penguji

1. Wijianto, SST.FT., M.Or
(Ketua Dewan Penguji)
2. Agus Widodo, S. Fis., M.Fis
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Wahyuni, S. Fis., M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji)

Tanda Tangan

()
()
()

**Mengetahui,
Dekan FIK UMS**



(Dr. Sutalaksana, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN 786/06 – 1711 - 7301

PERNYATAAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa publikasi yang saya serahkan merupakan benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya sampaikan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini ada ketidak benaran, dalam pernyataan saya, maka saya akan bertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 29 Maret 2018

Yang membuat pernyataan



Viviet Fitria Rianawati

**PENGARUH PEMBERIAN SWEDISH MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI PGSD
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenoreia adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri haid dirasakan pada perut bagian bawah, paha atas dan punggung. Nyeri haid dapat dikurangi dengan pemberian *swedish massage*. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Swedish Massage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan menggunakan pendekatan *one group pre dan post test design*. Dimana subyek diberikan perlakuan berupa pemberian *Swedish Massage*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji pengaruh menggunakan uji paired sampel t-test dan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil dari perlakuan yang telah dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa *swedish massage* berpengaruh menurunkan nyeri menstruasi pada area punggung, perut bawah dan paha atas. Uji statistik untuk uji pengaruh *swedish massage* pada area perut bawah menggunakan Paired Sample T Test didapat $p = 0,0001$ ($<0,005$), area paha atas didapat $p = 0,0001$ ($<0,005$) dan pada area punggung bawah menggunakan uji wilcoxon didapat $p = 0,001$ ($<0,005$). Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *swedish massage* pada penurunan nyeri menstruasi pada area punggung bawah, perut bawah dan paha atas.

Kata Kunci : Nyeri Menstruasi, Massage, Swedish Massage, Dismenoreia.

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood resulting in the most common pain occurring in women. Menstrual pain is felt in the lower abdomen, upper thigh and back. Menstrual pain can be reduced by *swedish massage*. To determine the effect of *Swedish Massage* on the decrease of menstrual pain in female students of PGSD Muhammadiyah University of Surakarta. This research uses quasi experiment method using one group pre and post test design approach. Where subjects are given treatment in the form of giving *Swedish Massage*. Normality test using *Shapiro Wilk* test, influence test using paired t-test and wilcoxon test. Based on the results of the treatment that has been done by researchers, the results obtained that *swedish massage* has an effect on decreasing menstrual pain in the back, lower abdomen and upper thighs. The statistic test for *swedish massage* test on the lower abdominal area using Paired Sample T Test obtained $p = 0.0001$ ($<0,005$), upper thigh area obtained $p = 0.0001$ ($<0,005$) and in lower back area using wilcoxon test obtained $p = 0.001$ ($<0,005$). From the results of this study concluded that there is influence of *swedish massage* on the decrease of menstrual pain in the area of lower back, lower abdomen and upper thigh.

Keywords: Menstrual Pain, Massage, Swedish Massage, Dysmenorrhoea.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan biologis adalah mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat badan relatif terhadap tinggi tubuh. Ketika menstruasi banyak wanita yang mengalami masalah nyeri haid atau dismenorea (Puji & Asmara, 2009).

Nyeri haid atau dismenorea adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak mengalami dismenorea. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenorea dialami wanita dengan kelainan tertentu, misal endometriosis, infeksi pelvis, tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal (Ernawati, Hartiti, & Hadi, 2008)

Gejala pada dismenorea berupa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Sebagian besar nyeri haid saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Bahkan pada mahasiswa sering sekali akibat dari dismenore aktivitas perkuliahan mereka jadi terganggu, konsentrasi yang menurun sehingga materi perkuliahan tidak dapat dipahami dengan jelas (Lestari, 2013).

Nyeri merupakan alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan (Lestari, 2013).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan NRS untuk mengukur skala nyeri menstruasi. NRS atau I adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala numerik ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami oleh pasien. Rentan nyeri diwakili dengan angka 0-10 (Yudiyanta, 2015).

Dengan kondisi seperti ini maka sangat dianjurkan bagi siswi dengan keluhan dismenore untuk mendapatkan penanganan khusus dari fisioterapi. Fisioterapi mempunyai banyak modalitas dalam penanganan nyeri menstruasi. Pemilihan modalitas terapi yang tepat menjadi keharusan bagi seorang fisioterapis. Modalitas fisioterapis dalam kasus ini antara lain pemberian kompres hangat, InfraRed (IR), Short Wave Diathermy (SWD), Micro Wave Diathermy (MWD), Terapi Latihan dan Massage.

Massage atau pijat adalah upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, serta bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli. Pijat adalah manipulasi terhadap jaringan lunak, umumnya dengan menggunakan tangan untuk menstimulasi dan merelaksasi serta mengurangi stress dan kecemasan (Aziz, 2014). *Massage* dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta sebagai proses memberi impuls aferen mencapai pusat jantung. Akibatnya sirkulasi darah lancar pada organ muskulo-seletal dan kardiovaskuler, aliran dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memicu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Massage sendiri mempunyai berbagai jenis seperti *shiatsu*, *tsubo*, *balinese*, *javanese*, *akupoint*, *sport massage* dan *swedish massage* (Pebriani, 2016).

Swedish massage adalah salah satu metode *massage* dengan menggunakan suatu sistem tekanan yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman, rasa yang sangat relaks dan santai. *Swedish massage* adalah manipulasi dari jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Chakraverty et al., 1999). Penelitian oleh Agustina (2016) dengan judul “Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine* Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta” membuktikan bahwa pemberian *Effleurage Massage* dapat mengurangi nyeri haid dari skala 5.85 menjadi 3.75.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan menggunakan pendekatan one group pre dan post test design (Swarjana, 2015). Dimana subyek diberikan perlakuan berupa pemberian *Swedish Massage*. Sebelum pemberian *Swedish Massage* setiap responden diukur nilai nyeri dengan NRS (Numeric Rating Scale). Pasca pemberian *Swedish Massage* ke 2 dilakukan evaluasi dengan mengukur nilai nyeri menggunakan NRS. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk, uji pengaruh menggunakan uji Paired Sample T-Test dan uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisa Deskriptif

Setelah dianalisa pada responden yang diberikan *swedish massage* dapat disimpulkan bahwa *swedish massage* mampu mengurangi nyeri menstruasi pada area perut bawah, paha atas, punggung bawah.

3.2 Uji Pengaruh

Berdasarkan hasil uji pengaruh yang dilakukan dengan uji paired sample t test dan uji wilcoxon menunjukkan p value <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *swedish massage* terhadap nyeri yang timbul karena menstruasi.

3.3 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji paired sample t test dan uji wilcoxon, setelah diberikan swedish massage yang dilakukan ketika responden mengalami menstruasi terdapat penurunan nilai NRS pada tiap-tiap lokasi terjadinya nyeri. Hasil uji yang dilakukan dengan paired sample t test dan wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian swedish massage ($p=0,0001$). Nyeri menstruasi sendiri terjadi karena prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Swedish Massage merupakan salah satu teknik massage yang saat ini sering digunakan. Swedish massage dilakukan dengan menggunakan minyak dan menekankan gerakan yang halus, lembut pada setiap pijatannya dan pukulan ringan. Massage ini terdapat 5 gerakan yaitu efflurage, petrissage, vibration, friction dan tapotement. Efek dari massage terdapat beberapa mekanisme. Mekanisme tersebut meliputi efek biomekanik, fisiologis dan neurologis (Hermawan, 2015).

Tekanan mekanis yang diberikan oleh gerakan massage pada jaringan otot dapat mengurangi adhesi jaringan. Efek biomekanik pada jaringan otot yaitu dapat mengurangi tingkat nyeri pada nociceptor kemudian nociceptor melanjutkan stimulasi ini ke medula spinalis supaya mengirim impuls balik untuk mengurangi nyeri. Setelah nyeri hilang terjadilah penurunan pada kekakuan otot. Penurunan kekakuan otot ini dapat mengurangi persepsi nyeri (Andjani, 2016). Pemberian massage juga dapat meningkatkan sirkulasi darah karena tekanan mekanis dari gerakan massage dapat meningkatkan sirkulasi pada pembuluh darah dan memperlancar aliran darah kapiler, aliran darah beroksigen menuju jaringan meningkat. Massage juga dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi serta sisa-sisa metabolisme (Braun & Simonson, 2001). Ketika sirkulasi darah menjadi lancar maka zat-zat pemicu nyeri seperti prostaglandin menjadi hilang sehingga nyeri berkurang. Stimulus atau rangsangan yang ditimbulkan oleh gerakan massage pada jaringan tubuh merupakan respon yang kompleks dari neurohormonal di axis hipotalamus. (Andjani, 2016).

Stimulus tersebut dihantarkan melalui spinal cord menuju hipotalamus (HPA) yang diinterpretasikan sebagai respon relaksasi. Hipotalamus merespon rangsangan tersebut dengan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan dari sistem saraf parasimpatik. Rangsangan pada sistem saraf parasimpatis dapat memperlambat detak jantung, kekuatan kontraksi berkurang dan penurunan tekanan darah. Rangsangan dari gerakan massage dapat menetralkan kelebihan kortisol dengan mempengaruhi sekresi kortikotropin dari HPA sehingga dapat meningkatkan relaksasi (Andjani, 2016). Stimulasi kulit yang diberikan oleh gerakan massage dapat mengurangi nyeri. Mekanisme massage dapat mengurangi nyeri adalah teori gate control yang merupakan aktivasi mekanisme gerbang neural pada sungsum tulang belakang. Teori gate control mengatakan bahwa stimulasi kutaneus dapat mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi impuls nyeri menutup transmisi impuls nyeri. Sehingga nyeri pun bisa berkurang (Pramadita, 2017).

3.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih sangat jauh dari sempurna, terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

3.4.1 Adanya perbedaan tanggal responden ketika mengalami menstruasi

3.4.2 Peneliti kurang memperhatikan pola makan dan pola hidup dari responden

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Nyeri menstruasi biasanya muncul pada area perut bawah, pangkal paha dan punggung bawah. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat disimpulkan bahwa pemberian *Swedish Massage* mampu mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan *Swedish Massage* dapat dijadikan metode terapi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri menstruasi dan hendaknya Intitusi memberikan informasi mengenai dismenore.

4.2.2 Pada Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat mengembangkan teknik dari *Swedish Massage* untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat pada umumnya dan penderita dismenore pada khususnya.
- b. Diharapkan untuk menambah kelompok kontrol dalam penelitian berikutnya.
- c. Diharapkan dapat meneliti tentang efek pemberian *Swedish Massage* lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. W. (2016). *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Aziz, T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 1–16.
- Chakraverty, M., Graville, N., Perks, C., Diplock, H., Shah, R., Kay, T., & Ruane, K. (1999). *Massage The Ultimate Illustrated Guide*. London: Dorling kindersley.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2008). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang, (18).
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329.
- Pebriani, E. (2016). *Pengaruh Swedish assage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Puji, I., & Asmara, F. yatuni. (2009). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang, 1–14.

Yudiyanta. (2015). Assessment Nyeri. *Cdk-226*, 42(3), 214–234.