

## Pengaruh Massase Olahraga terhadap Skala Nyeri Dismenore Santri Putri

Fika Indah Prasetya\*<sup>1</sup>, Eka Suryaningtyas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKes BhaktiAl-Qodiri, Jember

\*Penulis Korespondensi : Fika Indah Prasetya, Email: [fikamaliyana@gmail.com](mailto:fikamaliyana@gmail.com)

Diterima: 16 April 2022 | Disetujui: 19 Juni 2022| Dipublikasikan: 30 Juni 2022

### Abstrak

**Latar Belakang dan Tujuan:** Dismenore pada santri merupakan keluhan yang sering muncul di lingkungan Pondok Pesantren, sebagian santri putri ketika menstruasi mengeluh nyeri dan merasa kurang nyaman di daerah perut bagian bawah. Terapi nonfarmakologi menjadi salah satu alternatif dalam meredakan nyeri, khususnya di lingkungan santri pondok pesantren. Terapi non farmakologi dilakukan santri untuk tetap bugar saat mengalami nyeri dismenore adalah *exercise*. Massase olahraga adalah salah satu *exercise* yang dianjurkan untuk menurunkan skala nyeri dismenore. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh *massase olahraga* terhadap skala nyeri dismenore santri putri Pesantren Alqodiri. **Desain Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian *pre experimental*. Populasi penelitian adalah santri putri wilayah Asyaha PP Al-Qodiri sebanyak 35 santri, metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Uji Analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum diberikan massase olahraga nilai rata-rata adalah 3,40 dan setelah diberikan massase olahraga nilai rata-rata adalah 2,25. nilai *p value*  $0.0005 < \alpha 0,05$  yang artinya terdapat penurunan nyeri dismenore setelah diberikan perlakuan massase olahraga. **Simpulan dan Implikasi:** Ada pengaruh massase olahraga terhadap nyeri dismenore santri putri Pesantren Al-Qodiri. Diharapkan santri dapat menerapkan massase olahraga ketika mengalami nyeri dismenore agar tetap dapat beraktifitas dengan baik.

**Kata Kunci :** Dismenore; Massase Olahraga; Nyeri

**Sitasi:** Prasetya, F. I & Suryaningtyas, E. (2022). Pengaruh Massase Olahraga terhadap Skala Nyeri Dismenore Santri Putri. *The Indonesian Journal of Health Science*. 14(1), 58-63. DOI: 10.32528/ijhs.v14i1.7520

**Copyright:** ©2022 Prasetya, et.al. This is an **open-access** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Diterbitkan Oleh:** Universitas Muhammadiyah Jember

**ISSN (Print):** 2087-5053

**ISSN (Online):** 2476-9614

### Abstract

**Background and Aim:** Dysmenorrhea in students is a complaint that often appears in the Islamic boarding school environment, some female students when menstruating complain of pain and feel uncomfortable in the lower abdominal area. Non-pharmacological therapy is an alternative in relieving pain, especially in the environment of Islamic boarding school students. Non-pharmacological therapy that can be done by students to stay fit when experiencing dysminhore pain is exercise. Sports massage is one of the recommended exercises to reduce the dysmenorrhea pain scale. The purpose of the study was to analyze the effect of sports massage on the dysmenorrhea pain scale of female students at Alqodiri Islamic Boarding School. **Methods:** This research was a pre experimental research. The research population were 35 female students from the Asyaha PP Al-Qodiri area who experienced dysmenorrhea, the sampling method was used purposive sampling technique as many as 20 respondents. The study was conducted in October 2021. **Results:** Before being given a sports massage the average value was 3.40 and after being given a sports massage the average value was 2.25.  $p$  value  $0.0005 < 0.05$  which means that there was a decrease in dysmenorrhea pain after being given exercise massage treatment. **Conclusions:** There is an effect of sports massage on dysmenorrhea pain in female students of Al-Qodiri Islamic Boarding School. It is expected that students can apply sport massage when experiencing dysmenorrhea pain so that they can continue to do well.

**Keywords:** Dysmenorrhea; Sports Massage; Pain

### PENDAHULUAN

Nyeri dismenore yang dialami sebagian wanita dikategorikan sangat besar. Dilaporkan 50% wanita mengalami nyeri dismenore di beberapa negara. Amerika mencatat presentase kejadian dismenore sekitar 60%. Didukung riset di negara Swedia, diperoleh data 90% nyeri dismenore didominasi wanita usia 24 tahun. Sumber lain menyebutkan di India menyatakan kesadaran wanita tentang dismenore tergolong rendah yaitu 34,34%, didukung juga bahwa 99 responden ketika mengalami dismenore mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat dismenore. Dilaporkan sebanyak 55% wanita Indonesia mengaku tersiksa karna nyeri dismenore. Sebanyak 45-95% terjadi

nyeri dismenore pada wanita usia produktif (Oktariani, 2017).

Beberapa sumber menyebutkan bahwa faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap nyeri dismenorea salah satunya faktor kejiwaan atau gangguan psikis pada wanita. Contoh, wanita merasa bersalah dan takut dengan proses yang dialami di bagian seksual (Asma'ulludin, 2016). Faktor konstitusi yang terjadi yaitu adanya anemia, riwayat sakit menahun bisa mempengaruhi munculnya nyeri dismenorea ketika menstruasi. Beberapa terapi non farmakologi yang digunakan antara lain kompres hangat, olahraga/*exercise* dan relaksasi yoga (Arini, et. al 2020).

Massase olahraga adalah olahraga yang unik yaitu suatu gerakan tangan dengan tujuan untuk

memperoleh kesenangan dan menjaga kesehatan jasmani (Arif, 2015). Massase atau pijat dapat menghasilkan rasa yang membuat seseorang yang mengalami rasa tidak nyaman menjadi berkurang. Massase dapat memberikan rasa kesegaran baru, meningkatkan kemampuan otot-otot dan bagian sendi untuk memaksimalkan kerja, prestasi dan hasil karya yang makin meningkat.

Massase olahraga memiliki beberapa jenis manipulasi. Teknik yang fokus di daerah punggung atau arah belakang bawah perut adalah *Effluerege*. Tehnki *effleurage* merupakan bentuk teknik pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut pada bagian atas tubuh dengan gerakan melingkar berulang kali.

Studi pendahuluan dilakukan di santri putri Pesantren Al- Qodiri Jember dengan cara observasi pada tanggal 13 Oktober 2021. Dari 64 santri putri terdapat 40 orang yang mengalami dismenore, 14 santri putri menggunakan obat-obatan penurun nyeri, dan 26 santri putri lainnya mengkonsumsi jamu. Sedangkan untuk terapi non farmakologi masih belum pernah di lakukan. Ada banyak cara untuk terapi non farmakologi, diantaranya adalah aromaterapi, kompres hangat, relaksasi progresif, massase olahraga dan tehnik relaksasi yoga. Oleh karena itu untuk mengurangi ketergantungan penggunaan obat-obatan penurun nyeri dismenore, peneliti memberikan solusi menggunakan massase olahraga karena mudah untuk dilakukan dan dapat dilakukan dengan terapis yang terampil di bidangnya.

Dari rangkaian studi pendahuluan, peneliti ingin meneliti terapi nonfarmakologi yaitu pengaruh massase olahraga terhadap

skala nyeri dismenore santri putri pesantren Al-Qodiri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen* dengan rancangan *one group pre post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 santri, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ditentukan sebanyak 20 responden. Penelitian ini dilakukan di bulan Oktober sampai dengan November 2021 di Wilayah Santri Putri Pesantren Al-Qodiri. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi, dan Instrumen Nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) terdiri dari 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat). Pemberian massase olahraga dilakukan selama 10-15 menit (Fatmawati,2017) dilakukan dengan menggunakan metode *effluerege*. Analisis data penelitian dengan uji *wilxocon* untuk mengetahui pengaruh massase olahraga terhadap nyeri dismenore santri.

## HASIL

Hasil penelitian dikategorikan menjadi data nyeri sebelum intervensi, skala nyeri setelah intervensi, dan pengaruh intervensi terhadap skala nyeri.

Tabel 1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Massase Olahraga (*Pre-Test*)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri sedang	12	60
Nyeri berat	8	40

Distribusi frekuensi tingkat dismenore sebelum massase olahraga

menunjukkan bahwa skala nyeri sedang sebanyak 12 responden (60.0%), skala nyeri berat sebanyak 8 responden (40.0%).

Tabel 2. Skala Nyeri Dismenore Setelah Massase Olahraga (*Pre-Test*)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri ringan	15	75
Nyeri sedang	5	25

Tabel 2 menunjukkan bahwa skala nyeri sesudah diberikan massase olahraga pada santri putri yang mengalami dismenore sebanyak 15 responden (75%) mengalami nyeri ringan, dan sebanyak 5 responden (25%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skala Nyeri	Sebelum	Sesudah	P Value
Nyeri Ringan	0	15	0,0005
Nyeri Sedang	12	5	
Nyeri Berat	8	0	

Hasil diketahui bahwa ada perbedaan signifikan nyeri dismenore antara sebelum diberikan massase olahraga dan setelah di berikan massase olahraga. Berdasarkan hasil signifikan *p value* di mana  $p < 0.0005 < \alpha (0.05)$ . Artinya ada perbedaan rata-rata antara sebelum di berikan perlakuan massase olahraga dan setelah di berikan perlakuan massase olahraga, sehingga dapat di nyatakan ada pengaruh massase olahraga terhadap nyeri dismenore santri putri putri Pesantren Al Qodiri Jember .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang di lakukan, sebelum dilakukan massase olahraga (*pre-test*) pada santri putri yang mengalami dismenore sebanyak 8 responden mengalami nyeri dismenore skala berat, 12 responden mengalami dismenore skala sedang. Skala penilaian berdasarkan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Skala *numeric Rating Scale* ini skala yang sangat efektif untuk mengkaji intensitas nyeri pada saat menstruasi sebelum dan setelah intervensi (Arini, 2020). Dari hasil uji statistik sebelum dilakukan massase olahraga di dapatkan bahwa angka mean adalah 3.40. Hal ini menunjukkan nyeri dismenore yang dirasakan santri putri Pondok Pesantren Alqodiri dalam kategori skala berat. Kategori skala nyeri dismenore berat yang di rasakan santri putri Al-Qodiri Jember menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktifitas santri yaitu mengaji dan belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian setelah di lakukan massase olahraga menunjukkan tidak ada responden yang mengalami skala nyeri dismenore berat, ada 15 responden (75.0%) mengalami skala nyeri ringan dan 5 responden (25.0%) merasakan skala nyeri sedang. Hal ini menunjukkan ada perubahan yang signifikan terhadap skala nyeri dismenore dengan penilaian numeric (*Numeric Rating Scale*). Dari hasil uji statistik sesudah dilakukan massase olahraga di dapatkan bahwa nilai meannya adalah 2,25. Hal ini menunjukkan skala dismenore yang dirasakan santri putri Pesantren Alqodiri kategori skala ringan. Dimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa setiap responden yang telah di berikan massase olahraga ketika sedang mengalami dismenore mengalami penurunan skala nyeri.

Skala nyeri dismenore setelah diberikan massase olahraga mengalami penurunan di bandingkan dengan skala nyeri sebelum di berikan massase olahraga, terdiri dari nyeri dismenore yang awalnya skala dismenore berat menjadi skala dismenore ringan dan sedang, dapat membuktikan bahwa massase olahraga yang di lakukan santri putri Pesantren Alqodiri memberikan manfaat yang cukup berarti dalam mengurangi nyeri dismenore yang di tengah santri putri. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nuraeni (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap skala nyeri dismenore. Respon nyeri merupakan respon subyektif yang dirasakan oleh seseorang. Respon ini dipengaruhi oleh reseptor nyeri di hipotalamus. Reseptor tersebut sangat sensitif terhadap rangsangan (Nurjanah, 2019).

Dismenore merupakan kontraksi pada otot rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang dapat merangsang rasa nyeri pada saat menstruasi disebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah (Sulistyoningrum, 2018; Icemi, 2013).

Nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis responden yang dapat disebabkan oleh faktor internal (dalam) dan eksternal (luar). Faktor internal dikarenakan ketidakseimbangan hormon bawaan lahir. Sedangkan pada faktor eksternal seperti asupan gizi yang dikonsumsi pada makanan serta status gizi yang kurang baik.

Senam dismenore dapat menurunkan nyeri menstruasi yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenore juga

dapat memberikan sensasi rileks yang berangsurangsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori “*gate control*” dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup (Tilong, 2013). Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri menstruasi (Ira, et.al, 2021).

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh massase olahraga metode *effleurege* terhadap nyeri dismenore santri putri Pesantren Al-qodiri Jember.

## SARAN

Studi ini dapat dijadikan dasar dalam penanganan nyeri dismenore pada santri putri di Pondok Pesantren, serta dapat dijadikan pengembangan intervensi terkait penanganan nyeri dismenore pada santri putri di Pondok Pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D, Saputri, D. I, Supriyanti, D & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. Vol 2 (1). 46-54
- Asma'ulludin, A.K. (2016). *Kejadian Dismenorea Berdasarkan Karakteristik Orang Dan*

- Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri Sma Dan Sederajat Di Jakarta Barat*. Skripsi. Tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Icemi Sukarni, K. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ira, K.I, Ina, A.A & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. Vol. 4(1). 37-46. DOI: 10.32584/jikm.v%vi%i.543
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Vol. 11(1). 25-32.
- Nurjanah, I, Yuniza, Y & Iswari, M.F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKES Muhammadiyah Palembang. *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 10 (1). 55-62.
- Oktariani, M. 2017. *Pengaruh Massase olahraga Terhadap Dismenore pada Mahasiswi Bidan Pendidik Di Univeritas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan. Tidak diterbitkan, Progam Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Setiawan, A. (2015). *Sport Massase*. Yogyakarta. Magnum Pustaka Utama
- Sulistyoningrum I, Nurimanah ND, Sukmawati E. (2018). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 9(2): 53- 61.
- Tilong, I.K, Wahyu P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika