

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA

Anisya Selvia*, Rofiqo Larasati Philip, Sri Dewi Haryati

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

*selvianisya@yahoo.com

Abstrak

Pendahuluan: masa remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja, perubahan hormonal, fisik, mental dan sosial terjadi secara berurutan. Salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja khususnya remaja putri adalah rasa sakit ketika menstruasi. Berdasarkan Data WHO pada tahun 2020 menyatakan bahwa 90% wanita mengalami disminore dengan 10-16% menderita disminore hebat. **Tujuan:** untuk mengetahui Pengaruh *Massage* terhadap nyeri Disminore Pada remaja di wilayah kerja puskesmas sei langkai Kota Batam. **Metode:** penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan Desain Quasi Eksperimen, dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. **Hasil:** berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok intervensi, sebelum diberikan *Massage* mayoritas mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan *massage* mayoritas mengalami nyeri ringan. Pada Kelompok kontrol, sebelum diberikan edukasi mayoritas mengalami nyeri sedang, setelah diberikan edukasi mayoritas mengalami nyeri berat. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan bahwa nilai sig (2-tailed) 0,000 ($\alpha < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan. **Kesimpulan:** berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Massage* terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja di wilayah kerja Puskesmas sei langkai kota Batam.

Kata Kunci : *Massage*, Disminore, Remaja*The Effect Of Massage On Reducing Dysminore Pain In Adolescents***Abstract**

Introduction: adolescence is a period of change from childhood to adulthood. During adolescence, hormonal, physical, mental and social changes occur sequentially. One of the problems that occurs in adolescence, especially adolescent girls, is pain during menstruation. Based on WHO data in 2020, 90% of women experience dysmenorrhea with 10-16% suffering from severe dysmenorrhea. **Objective:** to determine the effect of massage on dysmenorrhea pain in adolescents in the Sei Langkai Health Center work area, Batam City. **Method:** this study is a type of quantitative research using a Quasi Experimental Design, with a Nonequivalent Control Group Design. The sampling technique used is purposive sampling. **Results:** based on the results of the study, it is known that in the intervention group, before being given *Massage*, the majority experienced moderate pain and after being given *massage*, the majority experienced mild pain. In the control group, before being given education, the majority experienced moderate pain, after being given education, the majority experienced severe pain. The results of the Wilcoxon Test obtained that the sig value (2-tailed) was 0.000 ($\alpha < 0.05$), meaning that there was a significant effect. **Conclusion:** based on the results of the

study, it can be concluded that there is an effect of massage on reducing dysmenorrhea pain in adolescents in the work area of the Sei Langkai Health Center, Batam City.

Key Word : Massage, Dysminore, Adolescents

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh wanita khususnya Remaja putri (1). Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah, hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, stress, dan aktivitas berlebih. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore, kejadian dismenore ini dampaknya harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang efektif (2).

Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang sangat sering terjadi, lebih dari 60% wanita tidak dapat melakukan aktivitas 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid yaitu faktor psikologi, usia dan penyakit menahun. Dismenore ini tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga gangguan fisik dan psikologi. Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau proses tumbuh ke arah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang disertai dengan perubahan organ reproduksi (2).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) (2016) diketahui data kejadian Disminore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita. 10%-15% Wanita mengalami disminore berat (3). Angka kejadian Disminore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (4). Sedangkan angka kejadian Dismenore di Provinsi Kepulauan Riau pada remaja putri rentang usia (15-16 tahun) didapatkan persentase sebesar 95,7 % (5). Berdasarkan Data WHO pada tahun 2020 menyatakan bahwa 90% wanita mengalami disminore dengan 10-16% menderita disminore hebat (6). Penangan nyeri yang dapat dilakukan

secara Non Farmakologis yang dapat mengurangi dismenore salah satunya adalah dengan *Massage* yang dilakukan pada pinggir atas simpisis (7).

Dampak Dismenore pada remaja putri ini meliputi rasa tidak nyaman juga kesulitan konsentrasi dalam belajar. Nyeri pada Dismenore ini juga mempengaruhi status Emosional, Depresi serta kecemasan (8). Penanganan nyeri dismenore pada umumnya terbagi dalam dua kategori yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri, Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi remaja (8). Sedangkan secara non farmakologis dianggap lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping. Pemberian terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara melakukan *Massage* pada daerah abdomen tepatnya di pinggir atas simpisis (9).

Terapi komplementer berupa *massage* yang dilakukan pada remaja yang mengalami disminore bisa dilakukan secara mandiri sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri akibat dismenore. *Massage* merupakan salah satu metode memberikan rasa nyaman dan relaksasi, mengurangi rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memperlancar sirkulasi darah, dan memberikan rasa hangat pada bagian tubuh khususnya abdomen (10). *Massage* merupakan gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan yang menempel pada perut yang diusap secara lembut dan menenangkan. Pijatan pada perut akan merangsang serat-serat pada kulit agar terasa nyaman saat terjadi kontraksi rahim sehingga memperlancar peredaran darah ke

rahim dan menghambat impuls nyeri sehingga mengurangi nyeri pada saat disminore terjadi (11)

Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan di SMAN 17 pada tanggal 20 Januari 2025 terhadap siswi kelas 10 dari 10 orang remaja terdapat 7 orang yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Berdasarkan pengkajian nyeri pada ketujuh responden tersebut didapatkan hasil nyeri disebabkan oleh menstruasi dengan kualitas nyeri sedang. Nyeri terasa pada perut bagian bawah. Akibat nyeri yang ditimbulkan tersebut remaja merasakan dampak berupa terganggunya aktivitas serta sulit dalam berkonsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh massage terhadap penurunan nyeri Disminore pada remaja di wilayah kerja puskesmas sei langkai yang bertujuan untuk mengetahui apakah massage efektif menurunkan nyeri disminore pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan Desain *Quasi Eksperimen*, dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah

Purposive Sampling. Desain penelitian yang digunakan ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Massage* terhadap Nyeri Disminore pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja awal usia 10-13 tahun yang mengalami disminore primer dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden untuk kelompok intervensi dan 16 responden untuk kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi akan diberikan intervensi berupa massage yang dilakukan selama 10 menit dengan menggunakan *oil aromateraphy* pada bagian abdomen (Pinggris Atas simpisis). Pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi saja. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan, baik pada kelompok control maupun intervensi. Penelitian dilakukan selama 3 hari terhitung dari haid hari pertama. Pengumpulan data dalam penelitian ini juga menggunakan lembar observasi nyeri menggunakan skala *Visual Analog Scale (VAS)*

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara variable independent dan variable dependen. Dalam penelitian ini digunakan ujian Analisa menggunakan Uji T independent jika data terdistribusi normal dan Uji Wilcoxon jika data tidak terdistribusi normal.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Usia	f	%
10 tahun	0	0%
11 tahun	4	12,5%
12 tahun	25	78,12%
13 tahun	3	9,38%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas umur remaja yaitu berusia 12 tahun sebanyak 25 responden dengan presentase 78,12%.

Dan Minoritas remaja pada penelitian ini yaitu 13 tahun dengan presentasi sebesar 9,38%.

Analisa Bivariat

Tabel 2 Tabulasi silang Pengaruh Nyeri Disminore sebelum dan sesudah dilakukan Massage

	Sebelum		Setelah		<i>P value</i>
	n	%	n	%	Sig (2-tailed)
Kelompok Intervensi					
Tidak Nyeri					0.000
Nyeri Ringan			13	81,25%	
Nyeri Sedang	13	81,25%	3	18,75%	
Nyeri Berat	3	18,75%			
Nyeri Sangat Berat					
Kelompok Kontrol					
Tidak Nyeri					
Nyeri Ringan	5	31,25%			
Nyeri Sedang	8	50%	5	31,25%	
Nyeri Berat	3	18,75%	10	62,5%	
Nyeri Sangat Berat			1	6,25%	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi, sebelum diberikan *Massage* mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 13 responden (81,25%), setelah diberikan *Massage* mayoritas mengalami nyeri ringan yaitu 13 responden (81,25%). Pada kelompok kontrol, sebelum diberikan edukasi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 8 responden (50%), setelah diberikan edukasi mayoritas mengalami nyeri berat yaitu 10 responden (62,5%). Hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa nilai sig (2-tailed) = 0,000 ($\alpha < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan dan secara statistik terdapat penurunan nilai pada kelompok intervensi dan peningkatan pada kelompok kontrol ketika dilakukan *Massage*. Dengan demikian artinya ada pengaruh *Massage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di wilayah kerja puskesmas sei langkai kota batam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas remaja berusia 12 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa rata-rata usia *menarche* yang dialami remaja berkisar antara usia 10-13 tahun. *Menarche* yang terjadi ditandai dengan

disminore yang akan dialami oleh sebahagian remaja putri (12).

Disminore Primer merupakan nyeri yang timbul dua sampai tiga tahun setelah *menarche*, biasanya terjadi pada tahun-tahun pertama haid dengan rentang usia 11-25 tahun dan frekuensinya menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. Remaja pada tahap awal khususnya yang berusia 10-14 tahun hanya memiliki pemahaman yang samar tentang dirinya. Mereka belum mampu untuk memahami dirinya dan mengatasi permasalahan yang ada pada dirinya khususnya yang berhubungan dengan Kesehatan reproduksi pada saat mengalami disminore. Sehingga dibutuhkan informasi dan edukasi terkait penatalaksanaan disminore baik secara farmakologi dan nonfarmakologi. (13).

Perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan Intervensi *massage* terlihat adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu pada kelompok intervensi sebelum diberikan *massage* mayoritas mengalami nyeri sedang 13 responden (81,25%) dan setelah diberikan *massage* mayoritas mengalami nyeri ringan 13 responden (81,25%). Nyeri dapat diatasi dengan

berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis (14).

Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan *massage* (15).

Massage merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. Setiap orang yang di *massage* akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada rasa nyeri yang terjadi. Hal ini sejalan dengan yang dialami oleh responden dimana saat diberikan *massage* mereka mengatakan bahwa nyerinya berkurang dan adapula yang tidak mengalami nyeri setelah diberikan *massage* (16).

Keunggulan *massage* dibandingkan terapi yang lainnya adalah *massage* dapat sangat mudah dilakukan yakni dengan cara pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. selain itu tidak perlu menggunakan peralatan khusus untuk melakukannya. Jika dibandingkan dengan terapi farmakologis, *massage* tidak memiliki efek samping (17). *Massage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. Teknik pemijatan dilakukan dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau tingkat nyeri pada saat remaja tersebut mengalami disminore (20). Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh saat diberikan *massage* pada saat nyeri haid karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Sehingga dibutuhkan sekali metode metode komplementer seperti *massage* untuk dapat diterapkan oleh remaja saat mengalami disminore.

bawah. *Massage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (18).

Menurut peneliti adanya pengaruh pemberian terapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi *massage* yang diberikan membuat relaksasi otot sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri disminore primer. Hal ini sejalan dengan teori *Gate control* yang menyatakan bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas (16). Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak (19).

Terapi *masage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri saat haid, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Melalui *masage* ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir (2). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *massage* yang dilakukan kepada remaja yang mengalami disminore efektif menurunkan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Massage* terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja di wilayah kerja puskesmas sei langkai Kota Batam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah turut serta membantu

jalannya penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ratiyun RS, Chonika F, Collin V. Pengaruh Massase Punggung terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Semidang Alas Maras. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat*. 2022;9(1):605–11.
2. Catalino MP, Durón RM, Bailey JN, Holden KR. The Influence of Traditional and Complementary and Alternative Medicine on Medication Adherence in Honduras. *J Matern Child Heal*. 2019;21(10).
3. Rice AD, Patterson K, Wakefield LB, Reed ED, Breder KP, Wurn BF, et al. Alternative Therapies in Health and Medicine. *Rice—Physical Ther Infertil*. 2015;36(21).
4. Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
5. Depkes Kepri. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. Batam: Departemen Kesehatan Kepulauan Riau; 2021.
6. Napu L afriani, Yusrah Taqiyah, Wa Ode Sri Asnaniar. Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Wind Nurs J*. 2023;4(1):33–9.
7. Sholihah AN. Mengatasi Nyeri Dysmenorhea dengan Abdominal Massage Teknik Efflurage. *J Ris Pengemb dan Pelayanan* 2022;2(1):49–53.
8. Sri NM, Lestari D, Penjaskesrek J, Olahraga F, Kesehatan D. Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *J Holistics Heal Sci*. 2013 Dec;1(1).
9. Anita S, Bancin DR, Sitorus F. Pengaruh Massage Abdomen terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Dikelurahan Gedung Johor Medan. *J Kesehat Masy*. 2022;6(2):1283–7.
10. Febriani Y, Adenikheir A. Perbandingan Pengaruh Kinesiotaping Abdominal dengan Massage Abdominal terhadap Pengurangan Nyeri Haid. *J Fisioter Terap Indones*. 2021;1(1).
11. Siregar AP, Hasibuan DS, Damanik S, Zuiatna D. Abdominal Stretching Exercises to Reduce Dysmenorhea in Adloscent. *J Kebidanan Malahayati*. 2022;8(1):131–6.
12. Purwanti D, Dewangga MW. Pengaruh Pijat terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Semin Nas Has Ris dan Pengabdi Kpd Masy*. 2023;3(2):56–62.
13. Khotimah N, Kusumastuti NA, Wibisono HAY. Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass t terhadap Tingkat Nyeri Haid. *J Citra Keperawatan*. 2021;9(2):96–103.
14. Septiani DD. Efektifitas Aromaterapi Lavender dan Hynopbirthing untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ny. F Umur 24 Tahun di BPM Uni Kurniasih Puring Kebumen. *J Publ Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*. 2016;1(3).
15. Ristiyana S, Aditia DS, Destri Y, Wahyuni I. Penyuluhan Kesehatan untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi dengan Endorphine Massage pada Remaja Putri. *J Pengabdi Masy Aufa*. 2023;5(1):138–41.
16. Alfiah T, Hikmanti A, Hanum F, Adriani N. Implementasi Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja. *J Ilm Bidan*. 2025;4(2):218–24.
17. Cunningham. *Komplemener*. Jakarta: Atlantis Press; 2008.
18. Septianingrum Y, Hatmanti NM. Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019;4(2):187–92.

19. Fitriani R, Siregar YA. Pengaruh Swedish Massage terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di MTS Nurul Huda Pajar Bulan. *J Ilmu Dan Teknol Kesehat.* 2024;1(2):61–6.
20. Rahayu A, Pertiwi S, Patimah S, Kunci K. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore. *Midwife J.* 2017;3(2):22–30.

