

SANSIA ARTIKEL PUBLIKASI acc

by An Nur Turnitin

Submission date: 20-Sep-2023 09:01PM (UTC-0400)

Submission ID: 2133043234

File name: SANSIA_ARTIKEL_PUBLIKASI_acc.docx (42.5K)

Word count: 2230

Character count: 14065

EFEKTIFITAS TERAPI PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT *DISMENORE*

Sansia Putri Maerani¹, Ratna Kurniawati², Parmilah³
^{1,2,3} Progam Studi D-III Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email pertama : sansiamerani235@gmail.com

Email kedua : ratnaummudzaky@gmail.com

Email ketiga: mila25774@gmail.com

Email Korespondensi : sansiamerani235@gmail.com

Telepon Korespondensi : 081225183134

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan kesehatan yang dialami wanita saat menstruasi dapat disebabkan oleh *Premenstrual Syndrome* (PMS). nyeri haid yang dialami setiap wanita akibat kram menstruasi berbeda-beda, mulai dari yang ringan hingga yang sangat tidak nyaman. Kram menstruasi jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah dan panggul sehingga mengganggu aktivitas, susah tidur, badan lemas, mual muntah, dan pusing. **Tujuan:** Memberikan gambaran proses keperawatan yang komprehensif dan inovatif menggunakan terapi pijat punggung untuk meredakan kram menstruasi. **Metode:** Subyek penelitian kasus ini menggunakan 2 orang responden penderita *dismenore*. Pijat punggung dilakukan setiap 3 hari selama 3 sampai 10 menit. **Hasil:** Setelah pijat punggung selama 3 hari, dua orang yang diwawancarai merasakan adanya penurunan nyeri haid. Responden pertama dari skala 7 (nyeri berat terkontrol) diturunkan menjadi skala 2 (nyeri ringan), responden kedua dari skala 5 (nyeri sedang) diturunkan menjadi skala 1 (nyeri ringan). **Kesimpulan:** Terapi pijat punggung efektif mengurangi nyeri akut terkait kram menstruasi.

Kata kunci: Pijat punggung, haid, nyeri

EFFECTIVENESS BACK MASSAGE THERAPY IN REDUCING MENTAL PAIN

ABSTRACT

Background: Health problems that are felt by women during menstruation can be caused by Premenstrual Syndrome (PMS) pain during menstruation that is felt by every woman. Disorders due to menstrual pain range from slightly disturbed to very disturbed. If menstrual pain is not treated immediately it will result in tenderness, pain in the lower abdomen and pelvis resulting in disturbances in activities, insomnia, weakness, nausea, vomiting and dizziness. **Purpose:** To provide an overview of the nursing care process in a comprehensive and innovative way using back massage therapy to relieve dysmenorrhea pain. **Methods:** The subject of this case study research used 2 respondents who experienced menstrual pain. Back massage done 3 days for 3-10 minutes. **Results:** The results of back massage for 3 days, both respondents experienced a decrease in menstrual pain. The 1st respondent from a scale of 7 (severe controlled pain) decreased to a scale of 2 (mild pain), the 2nd respondent from a scale of 5 (moderate pain) decreased to a scale of 1 (mild pain). **Conclusion:** There is an effect of back massage therapy to reduce acute dysmenorrhea pain.

Keywords: Back massage, menstruation, pain

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan yang dialami wanita saat menstruasi dapat disebabkan oleh Premenstrual Syndrome (PMS) (Juwita & Jatnika, 2021). Nyeri saat menstruasi yang dialami setiap wanita berkisar dari kram menstruasi yang ringan hingga nyeri menstruasi yang sangat tidak nyaman sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan memerlukan istirahat. Menurut (Tri Novadela et al., 2019) pada saat menstruasi, rahim berkontraksi sehingga menyebabkan keluarnya cairan lebih banyak dan menyebabkan lebih banyak dehidrasi sel, termasuk sel endotel rahim. Dehidrasi pada tubuh, terutama pada otot, dapat menimbulkan ketegangan sehingga mengganggu kontraksi otot rahim. Penderita dismenore mungkin mengalami kesulitan menyusui karena kekurangan cairan, karena pada saat menstruasi, kontraksi otot rahim meningkat sehingga menyebabkan gangguan tidur. pola dan nyeri akut.

Menurut World Health Organization (WHO) di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 45% - 75% (Kemenkes RI, 2019). Di Jawa Tengah prevalensi dismenore pada remaja putri sebesar 27,8% (Risksdas, 2018).

Kram menstruasi yang tidak segera ditangani akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. selain itu, konflik emosional dan kecemasan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman (Apriyanti & Anggeriani, 2022). Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Teknik farmakologi dapat menggunakan analgesik dan non farmakologi bisa menggunakan teknik distraksi, terapi relaksasi, imajinasi terbimbing, penggunaan ramuan herbal seperti kunyit asam dan terapi pijat termasuk pijat punggung (Sriwijaya et al., 2022).

Pijat punggung adalah pijatan bertekanan dengan telapak tangan. Terapi pijat ini dapat memberikan rasa nyaman pada wanita yang menderita kram menstruasi, karena pijat punggung dapat mengurangi nyeri sesuai teori *Get Control* yaitu impuls nyeri dapat diblok oleh sistem pertahanan sepanjang syaraf pusat. (Henniwati & Dewita, 2021). *Dismenore* disebabkan oleh prostaglandin yang merupakan stimulan kuat pada myometrium poten dan vasokonstriktor pada endometrium. Kadar prostaglandin yang tinggi mencapai tiga kali lipat dari proses proliferasi hingga proses luteal. Oleh karena itu, peningkatan prostaglandin dapat meningkatkan tonus uterus dan kontraksi uterus, yang pada gilirannya menghasilkan hormon hipofisis posterior (vasopresin) yang terlibat dalam sekresi menstruasi. Selain itu faktor psikologis dan kebiasaan tidur dapat mempengaruhi terjadinya *dismenore* (Teknik et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam hal ini adalah metode kualitatif, khusus penelitian deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan gambaran atau gambaran objektif mengenai suatu keadaan (Notoatmodjo, 2012).

Populasi studi kasus ini berjumlah 2 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah remaja berusia 12 sampai 18 tahun, menderita *dismenore*, dan ingin menjadi responden. Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan lembar pengkajian untuk mengetahui *dismenore*. lembar pengkajian nyeri PQRST, SOP pijat punggung, dan penilaian hasil nyeri akut. Peneliti menjelaskan kepada responden bagaimana pijat punggung dapat mengurangi nyeri akut yang berhubungan dengan kram menstruasi. SOP pijat punggung: pijat bagian atas tulang pinggul kanan, dari tengah ke samping, lakukan setiap bagian selama 3-10 menit, lakukan pijat pada bagian tengah punggung bawah lalu ke arah atas area bahu kanan dan kiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini diawali dengan mencari responden yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah dilakukan *screening* terdapat 2 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengkajian dilakukan saat kedua responden baru saja menstruasi responden pertama berumur 17 tahun mengeluh nyeri haid, nyeri dirasakan

dibagian perut bagian bawah dan pinggang, nyeri seperti diremas-remas, nyeri lebih buruk ketika saat tidak beraktivitas, nyeri skala 7, nyeri yang dirasakan hilang-timbul. Sedangkan responden ke 2 berumur 15 tahun mengeluh nyeri haid, nyeri dirasakan di bagian perut bagian bawah dan pinggang, nyeri lebih buruk saat melakukan aktivitas, nyeri seperti diremas-remas, nyeri yang dirasakan hilang timbul, skala nyeri 5. Identifikasi responden dapat dilihat pada tabel 4.1:

Tabel 4.1 Identifikasi responden

No	Karakteristik	Responden	
		1	2
1	Usia	17 tahun	15 tahun
2	Pendidikan	SMA	SMP
3	Bersedia menjadi responden	Ya	Ya

Kedua responden saat nyeri haid tidak mengonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid, ketika tidak melakukan aktivitas nyeri bertambah buruk, tidak pernah memeriksakan diri ke klinik terdekat terkait nyeri haid, biasanya tidak memperhatikan tanggal dan lama menstruasi. Identifikasi riwayat *dismenore* dapat dilihat pada tabel 4.2:

Tabel 4.2 Identifikasi riwayat *dismenore*

No	Kuesioner	Responden 1		Responden 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengonsumsi obat saat nyeri haid?		√		√
2	Apakah nyeri menstruasi mengganggu aktivitas anda?		√	√	
3	Apakah anda pernah periksa ke klinik terdekat terkait nyeri haid?		√		√
4	Apakah biasanya anda memperhatikan tanggal dan berapa lama menstruasi?		√	√	
5	Apakah keluarga atau orang dilingkungan sekitar membantu anda dalam mengatasi nyeri haid?		√		√
6	Apakah setiap haid nyeri?	√		√	

Hasil pengkajian identifikasi masalah nyeri akut pada kedua responden dilakukan dengan menggunakan tanda gejala mayor dan minor yang dapat dilihat pada tabel 4.3:

Tabel 4.3 Hasil pengkajian nyeri akut

No	Data	Responden 1		Responden 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mengeluh nyeri	✓		✓	
2	Tampak meringis	✓		✓	
3	Sulit tidur	✓		✓	
4	Nafsu makan berubah	✓		✓	
5	Menunjukkan sikap protektif	✓		✓	
6	Menunjukkan nafsu makan berubah	✓		✓	
7	Menunjukkan gelisah	✓		✓	
8	Frekuensi nadi meningkat	✓		✓	
9	Tekanan darah meningkat	✓		✓	
10	Proses berpikir terganggu	✓		✓	
11	Berfokus pada diri sendiri	✓		✓	

PEMBAHASAN

Peneliti memilih dua responden yang menderita nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang yang menyebabkan gangguan aktivitas, insomnia, kelemahan fisik, mual, muntah dan pusing. *Dismenore* disebabkan oleh prostaglandin, yang merangsang endometrium dan menyempitkan pembuluh darah endometrium. Jumlah prostaglandin yang berlebihan menyebabkan nyeri (Teknik et al, 2019). Menurut Sukarni & Wahyu (2013) kram perut dapat terjadi akibat peningkatan hormone prostaglandin, peningkatan hormone prostaglandin akibat penurunan hormone estrogen dan progesterone menyebabkan endometrium membengkak dan mati karena kurangnya pembuahan.

Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi dapat menggunakan analgesik dan teknik non farmakologi dapat menggunakan teknik distraksi, terapi relaksasi, imajinasi terbimbing, penggunaan ramuan herbal seperti kunyit asam dan terapi pijat termasuk pijat punggung.

Teknik pijat punggung antara lain melakukan pijat punggung dengan gerakan lambat (*slow stroke back massage*) yang disebut juga dengan stimulus kulit (Wahyuni, 2020). melakukan pijatan dengan benar dapat mengurangi nyeri dan ketegangan otot dan masyarakat mungkin menganggap pijat sebagai stimulus relaksasi sehingga mengurangi tingkat nyeri (Sumiati et al., 2017). Menurut penelitian (Asmawariza & Nurwahida, 2021) pijat punggung merupakan metode stimulasi kulit yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, sehingga menghasilkan aktivasi transmisi serabut saraf sensorimotor A-Beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini mengurangi transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil, sehingga gerbang sinaptik menutup transmisi implus nyeri. Pijat punggung dapat digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Individu mungkin mempersepsikan pijatan

sebagai stimulus untuk relaksasi, kemudian terjadi respon relaksasi sehingga mengurangi nyeri. Hal ini terkait dengan sistem Gate Control, pemijatan akan merangsang serabut saraf perifer untuk mengirimkan impuls melalui dorsal horn ke sumsum tulang belakang. Ketika impuls yang dibawa oleh serabut A-Beta mendominasi maka mekanisme gerbang tersebut akan menutup sehingga memungkinkan munculnya nyeri.

Pijat punggung perlahan dan stimulasi kulit dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah di jaringan sehingga meningkatkan distribusi asam dan zat makanan ke dalam sel serta meningkatkan pembuangan zat yang tidak terpakai. Meningkatkan aktivitas sel dapat mengurangi rasa sakit. Pijat punggung dengan rangsangan kulit yang lambat juga dapat mengurangi dampak stres pada otot yang kaku dan meningkatkan perasaan rileks baik secara fisik maupun psikologis (Rohmawati & Hartiati, 2019).

Pengaruh stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*) terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) 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 *dismenore* sesuai dengan teori *gate control* (Zuliani, 2013).

Hasil pencapaian tingkat nyeri pada kedua responden setelah dilakukan tindakan pijat punggung selama 3 hari mendapat skala 1 dan 2 artinya terdapat penurunan tingkat nyeri dari skala berat terkontrol menjadi skala ringan, sehingga dapat dikatakan pijat punggung efektif untuk mengatasi nyeri akut pada *dismenore*.

Peneliti melakukan evaluasi setelah dilakukan tindakan pijat punggung. Sebelum dilakukan pijat punggung pada responden ke-1 hari pertama haid skala nyeri 7 aktivitas An.K di skala 7 banyak bergerak untuk mengurangi nyeri, setelah dilakukan pijat punggung skala nyeri menjadi 4, hari kedua haid skala nyeri 4 setelah pijat punggung menurun menjadi 2, hari ketiga skala nyeri 2 setelah dilakukan pijat punggung menjadi 2. Pada responden ke-2 hari pertama haid skala nyeri 5 pada skala 5 tidak banyak melakukan aktivitas setelah dilakukan pijat punggung menjadi skala 3, hari kedua skala nyeri 3 menurun menjadi 2, hari ketiga skala nyeri 2 menurun menjadi 1. Respon kedua responden saat dilakukan pijat punggung mengatakan nyeri perut bawah dan pinggang.

KESIMPULAN

1. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat punggung dapat mengatasi nyeri akut *dismenore* pada perempuan. Tujuan dari penelitian terapi pijat punggung adalah untuk memberikan wawasan mengenai keperawatan secara komprehensif dan inovatif menggunakan terapi pijat punggung untuk menghilangkan nyeri yang berhubungan dengan kram menstruasi.

2. Kedua responden mengalami penurunan nyeri pada hari pertama menstruasi responden pertama dengan skala nyeri 7 , selama 3 hari dilakukan pijat punggung skala nyeri menurun menjadi 2. Hari pertama menstruasi responden kedua dengan skala nyeri 5 setelah dilakukan pijat punggung selama 3 hari nyeri berkurang hingga skala 1.

7

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini:

1. Puskesmas Temanggung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Kedua responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Juwita, F. I., & Jatnika, Y. (2021). PERSEPSI PEMILIHAN JAMU KUNYIT ASAM SEBAGAI ALTERNATIF SEDIAAN HALAL UNTUK MEMPERLANCAR HAID. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(2), 59–65. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i2.812>
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>
- Sriwijaya, J. K., Terpadukota Bengkulu, M., Andari, F. N., Amin, M., Purnamasari, Y., Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, F., Universitas, K., & Bengkulu, M. (2022). Pengaruh Massase Punggung Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Semidang Alas Maras. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang
- Mar'atun Ulaa, D., & Surya, A. (2022). PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM JAWA TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI (Vol. 13,

Issue 1).

PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI.

PPNI. (2018). Standar luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.

PPNI. (2019). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.

Sumiati, E., Sepriana, C., Agatha, M. Y., & Oktviani, D. (2017). Pengaruh pemberian massage petrissage terhadap penurunan dismenorea pada siswi MAN 2 Sumbawa Besar. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 80 – 86.
<http://128.199.127.86/e-journal/index.php/JPRI/article/view/67>

Wahyuni, leni tri. (2020). *Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi di Asrama STIKes Ranah Minang Padang Leni Tri Wahyuni Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Email : lenitriwahyuni@y. 2(1).*

SANSIA ARTIKEL PUBLIKASI acc

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.unipdu.ac.id

Internet Source

4%

2

ojs.stikesamanahpadang.ac.id

Internet Source

2%

3

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

2%

4

semadif.flipmas-legowo.org

Internet Source

2%

5

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

1%

6

repository.poltekkes-tjk.ac.id

Internet Source

1%

7

jurnalfarmasi.or.id

Internet Source

1%

8

ojs.nchat.id

Internet Source

1%

9

Wijanarko Heru Pramono, Yunita Wulan Suci L. "Penerapan Terapi Back Massage Terhadap

1%

Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia", JKEP, 2019

Publication

10

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

1 %

11

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

1 %

12

repository.ub.ac.id

Internet Source

1 %

13

Henniwati Henniwati, Dewita Dewita.
"MASSAGE COUNTER PRESSURE
MEMPENGARUHI INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI", Jurnal Kebidanan
Malahayati, 2021

Publication

1 %

14

akper-manggala.e-journal.id

Internet Source

1 %

15

ejournal.unsrat.ac.id

Internet Source

1 %

16

Karsa S. Lajuck, Emma B. Moeis, Maarthen
C.P. Wongkar. "Status gizi pada pasien
penyakit ginjal kronik stadium 5 yang
menjalani hemodialisis adekuat dan tidak
adekuat", e-CliniC, 2016

Publication

1 %

17

moam.info

Internet Source

1 %

18

repo.poltekkestasikmalaya.ac.id

Internet Source

1 %

19

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

1 %

20

www.scribd.com

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

SANSIA ARTIKEL PUBLIKASI acc

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8