

**PENGARUH PEMBERIAN SWEDISH MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI HAID  
(DISMENORE) PADA MAHASISWA SEMESTER V KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN TAHUN 2020**

Siti Hanisa Dwi Rahayu<sup>1</sup>, Diah Eko Martini<sup>2</sup>, Faizatul Ummah<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan  
<sup>2,3</sup>Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Hanisadwirahayu699@gmail.com

**ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan nyeri saat menstruasi diperut dan area pelvis yang mengakibatkan terjadinya gangguan aktivitas pada perempuan, dan teknik yang selama ini digunakan belum efektif untuk menurunkan *dismenore*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat *dismenore* pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperiment design* dengan pendekatan *one group pra test and post test design*. Pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*, populasi 59 responden dengan sample 52 responden. Data penelitian diambil melalui wawancara dan lembar observasi NRS. Analisa data dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan dari 52 responden sebagian (50%) mengalami nyeri sedang, setelah diberikan perlakuan lebih dari sebagian (65,4%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat *dismenore* pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini *swedish massage* dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

**Kata kunci:** *swedish massage, dismenore*

**ABSTRACT**

Dysmenorrhoea is a pain during menstruation in the abdomen and pelvic area that cause to distruption of activity in mowen, and techniques which have been used to reduce dysmenorrhoea ineffectiveness. The purpose of this study was to determine the effect of swedish massage on decrised dysminorrhoea in female students V semester of nursing the faculty of health Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

The study design is pra-eksperiment design with one group pra test and post test design. This sampling taken by simple random sampling, the population 59 respondents with sample 52 respondents. These study data are taken from interview and the NRS observation sheet. Data analysis using wilcoxon test. The results showed before being given treatment from 52 respondens some (50%) moderate pain, and after being given treatment more than some (65%) mild pain. Based on the result above the P value is 0,000 ( $p<0,05$ ), so  $H_0$  rejected means that there is the effect of swedidh massage to decrised dysminorrhoea female students V semester of nursing the faculty of health Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Based on the result of this study it is known that swedish massage can be used as an alternative to reduce dysmenorrhoea.

**Keywords:** *swedish massage, Dysmenorrhoea*

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, nyeri ini dijelaskan sebagai nyeri singkat sebelum terjadinya menstruasi atau selama menstruasi terjadi. Nyeri haid atau *dismenore* berlangsung selama satu sampai beberapa hari saat menstruasi (Martin, 2011). Karakteristik *dismenore* umumnya berupa nyeri tidak teratur, tajam, terasa seperti kram dibagian perut bawah dan terkadang dirasakan menyebar sampai kebagian punggung bawah, pangkal paha dan daerah vulva, *dismenore* muncul pada hari pertama sampai hari kedua menstruasi (Laila, 2011).

*Dismenore* merupakan suatu nyeri fisiologis yang diakibatkan karena peningkatan progesteron selama fase lateal siklus menstruasi sehingga endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat. Prostaglandin ini memicu kontraksi kuat pada miometrium dan menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemik, peluruhan dinding endometrium mengakibatkan perdarahan saat menstruasi dan menghasilkan nyeri yang sering disebut nyeri haid (*dismenore*) (Larasati & Alatas, 2016). Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memerlukan penanganan agar aktivitas sehari-hari tetap bisa dilaksanakan. Wanita yang mengalami *dismenore* mungkin sudah mencoba beberapa cara untuk menghilangkan ataupun mengurangi nyeri yang dirasakan dengan mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang bila tidak dikonsumsi nyeri akan berulang pada siklus menstruasi selanjutnya, bahkan ada yang merasakan nyeri tidak berkurang setelah mengkonsumsi obat-obatan (Marmi, 2013).

Lebih dari 50% wanita di dunia mengalami *dismenore*. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 terdapat kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%), dari data tersebut 10-15% mengalami *dismenore* berat. Hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, di Swedia menunjukkan sekitar 72% perempuan mengalami *dismenore* (Hossam, Nadia, Nahed, & Tyseer, 2016). Kejadian *dismenore* di Indonesia dapat dikategorikan cukup tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di

Indonesia angka kejadian *dismenore* sekitar 45-95% dari wanita di usia produktif (Apriyanti, Harmia, & Andriani, 2018). Hasil survei awal di Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tanggal 17 Oktober 2019 dengan menggunakan skala nyeri numerik. Peneliti mendapatkan data bahwa dari 44 mahasiswa yang mengalami *dismenore* sebanyak 31 orang, 1 (3,23%) mengalami *dismenore* ringan, 24 (77,42%) mengalami *dismenore* sedang dan 6 (19,35%) mengalami *dismenore* berat. Dari 31 mahasiswa yang mengalami *dismenore*, 23 (74,2%) mahasiswa membiarkan saja sampai nyeri menghilang dan 5 (16,13%) memilih meredakan nyeri yang dirasakan dengan kompres hangat bila tidak hilang setelah istirahat, 3 (9,67%) menggunakan obat penghilang nyeri ketika nyeri tidak berkurang setelah istirahat. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami *dismenore* masih cukup banyak begitu pula dengan penanggulangan yang dilakukan masih belum efektif untuk menangani *dismenore*.

Persepsi dan reaksi individu terhadap *dismenore* yang dirasakan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; Pertama, nilai etnik dan budaya, latar belakang etnik dan budaya turun temurun diketahui sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi reaksi seseorang terhadap nyeri dan ekspresi nyeri tersebut; Kedua tahap perkembangan, usia dan tahap perkembangan individu mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri; Ketiga lingkungan yang tidak dikenal, dengan kebisingan, penarangan dan aktivitas yang kurang baik dapat meningkatkan rasa nyeri. Selain itu orang yang kesepian mempersepsikan nyeri sebagai sesuatu yang berat; Keempat pengalaman nyeri di masa lalu dimana pengalaman ini dapat mengubah sensitivitas klien terhadap nyeri; Kelima makna nyeri, beberapa individu bisa lebih menerima nyeri dibandingkan individu lain. Individu yang menghubungkan rasa nyeri dengan hasil akhir yang positif dapat menahan nyeri dengan sangat baik; Keenam ansietas dan stress, ketakutan akan ancaman dari sesuatu yang tidak diketahui dan ketidakmampuan mengontrol nyeri atau peristiwa yang menyertai nyeri sering kali memperburuk persepsi nyeri (Patricia A, Perry, & Albar, 2010).

*Dismenore* sering dinilai dan dimaknai sebagai ketidaknyamanan yang normal dan

terjadi saat siklus menstruasi, sehingga banyak penderita *dismenore* memilih membiarkan atau beristirahat agar rasa nyeri berangsur-angsur hilang. *Dismenore* ringan hampir tidak nyata dan berdurasi singkat terkadang dirasakan hanya sebagai perasaan berat yang terasa pada bagian perut. Sedangkan *dismenore* sedang sampai berat dapat dirasakan sangat menyakitkan sehingga dapat mengganggu aktivitas rutin seorang wanita selama beberapa hari (Sukarni, 2013). *Dismenore* mengakibatkan aktivitas terganggu. Keadaan ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contohnya mahasiswa yang mengalami *dismenore* kurang mampu berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar berkurang (Windastiwi, Pujiastuti, & Mundarti, 2017).

Upaya penanganan dalam mengatasi *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan kimiawi (seperti pemberian obat anti inflamasi non-steroid). Sedangkan untuk terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan terapi tradisional tanpa obat kimiawi (Erman, Lailiyana, & Aryani, 2018). Menurut Proverawati & Misaroh (2012) pijatan atau sentuhan adalah sebuah teknik yang dapat mempengaruhi sistem saraf otonom. Stimulus pada *massage* merangsang pelepasan *hormone endorphin* yang dapat memblokir transmisi stimulus nyeri. Seseorang dapat merefleksikan sentuhan sebagai sebuah stimulus yang dapat menenangkan, maka dengan diberikannya *massage* akan timbul respon relaksasi. Relaksasi sangat mempengaruhi dalam peningkatan kenyamanan dan dapat membebaskan diri dari perasaan khawatir dan stress akibat kondisi yang dirasakan (Rianawati, 2018).

Terapi non-farmakologi dengan metode *massage* yang dapat digunakan dalam menangani *dismenore* adalah *swedish massage*. *Swedish massage* dikembangkan oleh seorang dokter yang berasal dari Belanda yaitu Johan Mezger (1839-1909), dimana *massage* ini menggunakan suatu mekanisme tekanan panjang dan halus yang menimbulkan rasa relaks atau santai. *Swedish massage* dilakukan dengan manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah

tanpa disertai peningkatan beban kerja jantung (Gray, 2009). Stimulus pada *swedish massage* ini merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan *hormone endorphine* yang mampu memberikan kenyamanan (Muslimah, Awaludin, & Kurniawan, 2019). Kelebihan dari *swedish massage* menurut Adawiyah, Febriani, & Fithriana (2017) *swedish massage* dapat memperbaiki sirkulasi pada tubuh sehingga dapat mengoptimalkan sirkulasi didaerah tubuh yang mengalami nyeri, sirkulasi yang optimal dapat menurunkan tingkat nyeri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahyati (2018) terbukti bahwa *swedish massage* dapat menurunkan tingkat nyeri pasien paska bedah jantung. Nyeri secara signifikan menurun setelah mendapat terapi pijatan pada hari kedua atau ketiga paska operasi. Pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *pra-eksperiment design* dengan pendekatan *one group pra test and post test design*, (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan *swedish massage* pada mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tanggal 15 Februari-20 Maret 2020. Populasi penelitian ini adalah Seluruh Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang memiliki riwayat *dismenore* sebanyak 59 mahasiswi. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 52 mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

- 1) Kriteria inklusi: Mahasiswi dengan riwayat *dismenore* yang bersedia dilakukan penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*.

- 2) Kriteria eksklusi: Mahasiswi yang menggunakan obat pereda nyeri atau anti nyeri, menggunakan terapi nyeri lainnya.

Data penelitian diambil menggunakan instrumen lembar observasi untuk variabel dependent yaitu tingkat nyeri haid (*dismenore*) menggunakan *numeric rating scale* dan untuk variabel independent menggunakan lembar standar operasional prosedur *swedish massage* yaitu melakukan pemijatan 15 menit.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

#### 1) Berdasarkan Umur

Tabel 1.1 Distribusi Mahasiswi Berdasarkan Umur di Universitas Muhammadiyah Lamongan

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	20 tahun	5	9,6
2.	21 tahun	35	67,3
3.	22 tahun	12	23,1
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa dari 52 mahasiswi lebih dari sebagian (67,3%) umur mahasiswi adalah 21 tahun, sedangkan sebagian kecil (9,6%) umur mahasiswi adalah 20 tahun.

Tabel 1.2 Distribusi Mahasiswi Berdasarkan Umur Pertama Kali Haid (*Menarche*) di Universitas Muhammadiyah Lamongan

No	Umur <i>Menarche</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	10 tahun	3	5,8
2.	11 tahun	20	38,5
3.	12 tahun	21	40,4
4.	13 tahun	6	11,5
5.	14 tahun	2	3,8
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa dari 52 mahasiswi hampir sebagian (40,4%) mahasiswi mengalami *menarche* saat berumur 12 tahun, sedangkan sebagian kecil (3,8%) mahasiswi mengalami *menarche* saat berumur 14 tahun.

### 2. Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

#### 1) Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Diberikan *Swedish Massage*

Tabel 1.3 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Diberikan *Swedish*

*Massage* Pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020

No	Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> )	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	17	32,7
2.	Nyeri Sedang	26	50,0
3.	Nyeri Berat	9	17,3
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 52 mahasiswi sebelum diberikan intervensi sebagian (50,0%) mahasiswi mengalami nyeri sedang, sedangkan sebagian kecil (17,3%) mahasiswi mengalami nyeri berat.

#### 2) Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Setelah Diberikan *Swedish Massage*

Tabel 1.4 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Setelah Diberikan *Swedish Massage* Pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2019

No	Tingkat Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> )	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Nyeri	10	19,2
2.	Nyeri Ringan	24	46,2
3.	Nyeri Sedang	18	34,6
Total		52	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 52 mahasiswi setelah diberikan *swedish massage* hampir sebagian (46,2%) mahasiswi mengalami nyeri ringan, sedangkan sebagian kecil (19,2%) mahasiswi tidak nyeri.

#### 3) Pengaruh Pemberian *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*)

Tabel 1.5 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Setelah Diberikan *Swedish Massage* Pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Tingkat nyeri haid Sebelum	Tingkat nyeri haid ( <i>Dismenore</i> ) Sesudah			Total
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	
Nyeri Ringan	10 58,8 %	7 41,2 %	0 0%	17 100,0%
Nyeri Sedang	0 0%	17 65,4%	9 34,6%	26 100,0%
Nyeri Berat	0 0%	0 0%	9 100,0 %	9 100,0%
Total	10 19,2 %	24 46,2 %	18 34,6%	52 100 %
<i>Uji Wilcoxon P=0,000 (&lt;0,05)</i>				

Berdasarkan *crosstab* pada tabel 4.5 dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswi yang sebelumnya mengalami nyeri ringan, lebih dari sebagian (58,8%) atau 10 mahasiswi tingkat nyeri haidnya mengalami penurunan menjadi tidak nyeri. Sedangkan mahasiswi yang sebelum perlakuan mengalami nyeri sedang, lebih dari sebagian (65,4%) atau 17 mahasiswi mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Serta mahasiswi yang sebelumnya mengalami nyeri berat, seluruhnya (100,0%) atau 9 mahasiswi mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang. Berdasarkan tabel dapat disimpulkan hampir seluruh mahasiswi mengalami penurunan nyeri haid (*dismenore*). Hasil analisis pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada responden penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Mahasiswi Semester V Keperawatan Sebelum Diberikan *Swedish Massage*

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa mahasiswi sebelum diberikan *swedish massage* sebagian (50,0%) mengalami nyeri sedang, hampir sebagian (32,7) mengalami nyeri ringan, serta sebagian kecil (17,3%) mengalami nyeri berat. Respon

nyeri pada setiap individu berbeda-beda dan dipengaruhi beberapa faktor. Seperti yang dialami mahasiswi semester V Universitas Muhammadiyah lamongan, kebanyakan dari mereka mengalami *menarche* di usia kurang dari 12 tahun. Sesuai yang dijelaskan pada tabel 4.2 dimana dari mahasiswi hampir sebagian (38,5%) mengalami *menarche* di usia 11 tahun serta hampir sebagian lainnya (40,4%) mengalami *menarche* di usia 12 tahun. *Menarche* pada usia awal dapat menyebabkan belum berfungsinya secara optimal sistem reproduksi dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga mempengaruhi persepsi individu terkait nyeri haid (*dismenore*).

Hal ini sesuai dengan teori Patricia A, Perry, & Albar, (2010), yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi nyeri individu, diantaranya: 1) Tahap perkembangan, Usia dan tahap perkembangan individu mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Pada usia dewasa keluhan nyeri akan timbul jika sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengalaman nyeri haid (*dismenore*) yang pernah dirasakan sebelumnya mempengaruhi persepsi nyeri yang dialami saat ini. *Menarche* diusia awal dengan alat reproduksi yang belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga nyeri timbul ketika menstruasi. Usia *menarche* awal (<12 tahun) berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian Puspita & Wardani (2016) usia menstruasi yang datang lebih awal pada usia yang sangat muda (9-11) tahun akan lebih rentan untuk mengalami *dismenore*, usia haid pertama pada usia 12 tahun menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan *dismenore*. Penelitian Novia & Puspitasari, (2018) tentang faktor dari nyeri haid (*dismenore*) menjelaskan bahwa *dismenore* banyak terjadi pada wanita usia 21-25 tahun, hal ini disebabkan oleh optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya menimbulkan rasa sakit ketika menstruasi (*dismenore*). Hasil penelitian Pundati, Sistiarani, & Hariyadi, (2016) menjelaskan sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 12-13 tahun, sehingga pada usia *menarche* yang normal seorang wanita masih memiliki resiko mengalami

*dismenore* di usia lebih dari 20 tahun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana dari mahasiswi yang diteliti hampir sebagian mahasiswi mengalami *menarche* saat berumur 11 tahun, serta sebagian dari mahasiswi mengalami nyeri haid (*dismenore*) tingkat sedang.

## **2. Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Mahasiswi Semester V Keperawatan Setelah Diberikan *Swedish Massage***

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mahasiswi setelah diberikan *swedish massage* sebagian kecil (19,2%) tidak nyeri, hampir sebagian (46,2%) mengalami nyeri ringan, serta hampir sebagian lainnya (34,6%) mengalami nyeri sedang. Dalam hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan setelah diberikan *Swedish massage*, yang awalnya nyeri yang dirasakan mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat menurun menjadi nyeri sedang, nyeri ringan sampai tidak nyeri.

Manfaat *swedish massage* menurut Muslimah, Awaludin, & Kurniawan, (2019), menjelaskan bahwa stimulus pada *swedish massage* ini merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan hormon endorphin yang mampu memblokir transmisi nyeri, dimana terjadi transmisi serabut saraf sensoris A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini mengakibatkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Stimulus yang diberikan merangsang serabut perifer untuk mengirimkan impuls melalui *dorsal horn* pada medula spinalis, saat impuls yang dibawa oleh serabut A-beta mendominasi maka mekanisme gerbang nyeri akan menutup sehingga impuls nyeri tidak terkirimkan ke otak, hal inilah yang dapat memberikan kenyamanan pada individu.

Hal ini menjelaskan bahwa pemberian *swedish massage* itu mampu memberikan kenyamanan melalui sentuhan yang diberikan, memberikan rasa rileks dan mempengaruhi tingkat nyeri. Pemberian *swedish massage* mampu membantu mempengaruhi tingkat nyeri haid (*dismenore*) yang dirasakan mahasiswi. Rasa nyeri yang berbeda tingkatannya pada mahasiswi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari yang dilakukan, kenyamanan dan tingkat nyeri yang rendah sampai tidak adanya nyeri haid

(*dismenore*) dapat mengoptimalkan kegiatan mahasiswi saat menstruasi.

## **3. Pengaruh Pemberian *Swedish Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Semester V Keperawatan**

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang sebelumnya mengalami nyeri ringan, lebih dari sebagian (58,8%) atau 10 responden tingkat nyeri haidnya mengalami penurunan menjadi tidak nyeri. Sedangkan responden yang sebelum perlakuan mengalami nyeri sedang, lebih dari sebagian (65,4%) atau 17 responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Serta responden yang sebelumnya mengalami nyeri berat, seluruhnya (100,0%) atau 9 responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang. Berdasarkan tabel dapat disimpulkan hampir seluruh responden mengalami penurunan nyeri haid (*dismenore*). Hasil analisis pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada responden penelitian ini menggunakan uji *willcoxon* menunjukkan nilai  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Terapi non farmakologis nyeri salah satunya dengan pemberian stimulus fisik (stimulus kutaneus), stimulus kutaneus mendistraksi klien dan memfokuskan perhatian pada stimulus taktil, mengalihkan dari sensasi menyakitkan sehingga mengurangi persepsi nyeri. Saat pemberian *swedish massage*, pemberian usapan dengan tekanan ringan sampai sedang pada area pinggang dan perut bawah mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan. Hal ini sesuai dengan penjelasan oleh Muslimah, Awaludin, & Kurniawan, (2019) bahwa pijatan atau sentuhan merupakan sebuah teknik yang dapat merangsang pelepasan *hormone endorphin* yang dapat memblokir transmisi stimulus nyeri. Individu merefleksikan sentuhan sebagai sebuah stimulus yang dapat menenangkan, maka dengan diberikannya *massage* akan timbul respon relaksasi. Relaksasi sangat mempengaruhi dalam peningkatan kenyamanan dan dapat membebaskan diri dari perasaan khawatir dan stress akibat kondisi

yang dirasakan. Dalam penelitian ini pemberian *swedish massage* dilakukan dengan memberikan pijatan dengan kombinasi gerakan: *effleurage* (menggosok) *petrissage* (memijat-mijat), *vibration* (menggetarkan), *tapotement* (memukul-mukul) dan *friction* (menggerus) selama 15 menit, 10 menit setelah tindakan dilakukan evaluasi tingkat nyeri (Cahyati, 2018).

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berupa *Swedish massage* dapat menurunkan tingkat nyeri haid (*dismenore*) dengan cara memberikan massage pada area pinggang selama 15 menit dengan gerakan: *effleurage*, *petrissage*, *vibration*, *tapotement*, dan *friction*. *Swedish massage* dapat menurunkan tingkat nyeri haid (*dismenore*) karena massage yang diberikan mampu merangsang pelepasan hormon *endorphine*, hormon ini mampu memblokir transmisi nyeri dengan merubah persepsi individu menjadi lebih rileks. Hal ini sesuai dengan penelitian Muslimah, Awaludin, & Kurniawan, (2019) yang menjelaskan bahwa stimulus pada *swedish massage* ini merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan *hormone endorphine* yang mampu memberikan kenyamanan.

Berdasarkan beberapa hal yang telah dijelaskan diatas, pemberian *swedish massage* berpengaruh untuk mengurangi tingkat nyeri haid (*dismenore*) karena pada saat pemberian sentuhan menstimulus pelepasan endorfin yang memberikan perasaan rileks. Dalam penelitian ini pemberian *swedish massage* dilakukan peneliti sesuai dengan standart operasional prosedur yang ada pada masing-masing mahasiswa yang mengalami *dismenore*. Dengan demikian pemberian *swedish massage* sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penyajian data dan hasil analisis data tentang pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian responden mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan tingkat nyeri sedang sebelum dilakukan *swedish massage*.
2. Lebih dari sebagian responden mengalami penurunan nyeri haid (*dismenore*) sedang

menjadi nyeri ringan setelah dilakukan *swedish massage*.

3. Terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Mahasiswi Semester V Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2020.

Dengan melihat kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut:

1. Bagi institusi: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menambah informasi tentang penanganan *dismenore* dengan menggunakan *swedish massage*.
2. Bagi profesi keperawatan: Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan rencana asuhan keperawatan dengan terapi komplementer berupa *swedish massage* untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada pasien dengan nyeri haid (*dismenore*).
3. Bagi peneliti: Sebagai sarana untuk pengembangan kemampuan dalam mengaplikasikan teori ilmu metodologi penelitian yang terkait dengan ilmu reproduksi, komunitas, dan ilmu komunikasi pada responden.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pembandingan dalam penelitian yang akan datang dengan menggunakan populasi yang lebih besar, adanya kelompok kontrol serta variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Febriani, N., & Fithriana, D. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB. *Jurnal Prima*, 40-50.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 49-58.
- Cahyati, A. (2018). Efektifitas Swedish Massage Terhadap Tingkat Nyeri dan Tekanan Darah Pasien Pasca Bedah Jantung. *Buletin Media Informasi Kesehatan*, 85-95.
- Erman, D. W., Lailiyana, & Aryani, Y. (2018). Efektifitas Kompres Hangat dan Self Aromaterapy Massage terhadap

- Intensita Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak* , 89-95.
- Gray, K. (2009). *Swedish Massage*. Amerika: Emperior.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Larasati, & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority* , 79-84.
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin, S. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Muslimah, N., Awaludin, S., & Kurniawan, A. (2019). Implementasi Terapi Pijat Swedia Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan menstabilkan Tanda-tanda Vital pada Pasien di Ruang Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Journal of Bionursing* , 216-224.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Citra.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal Of Public Health* , 96-104.
- Patricia A, P., Perry, A. G., & Albar, M. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC Medical Publisher.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-faktor Yang Behubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman* , 40-48.
- Puspita, L., & Wardani, P. K. (2016). Hubungan Usia Pertama Menstruasi (menarche) dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelas VII di SMP N 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kab. Pringsewu. *Jurnal Kalitbangan Pengembangan dan Inovasi Iptek Kabupaten Pringsewu* , 1-16.
- Rianawati, V. F. (2018). Pengaruh pemberian Swedish Massage terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Surakarta. 1-8.
- Sukarni, I. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching exercise terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 17-16.