



Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea

Lalu Hersika Asmawariza*, Nurwahida

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda

ABSTRAK

Disminorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Pengobatan menggunakan metode non farmakologi salah satunya yaitu menggunakan metode masase untuk mengurangi rasa nyeri saat haid salah satunya adalah kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aroma terapi melati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati terhadap intensitas nyeri disminorea pada santriwati di pondok pesantren Qamarul Huda Bagu. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan quasy eksperimental dengan pretest and posttest with control grup. Sampel penelitian ini adalah santriwati yang mengalami disminorea sebanyak 52 responden dengan tekhnik simple random sampling. Uji yang digunakan yaitu uji paired t test dengan tingkat kesalahan $\alpha=0.05$. Hasil uji paired sampel t test diperoleh kombinasi masas punggung dan masas effleurage terhadap intensitas nyeri disminorea p value =0.001. hal ini menunjukkan bahwa p value =0.001< α =0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ada pengaruh kombinasi masase punggung dan masase menggunakan aroma terapi terhadap intensitas nyeri disminorea.

Keywords: Aromaterapi, Disminorea, Kombinasi Masase

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Treatment uses non-pharmacological methods, one of which is using the massage method to reduce pain during menstruation, one of which is a combination of back massage and effleurage massage using jasmine therapy aroma. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of back massage and effleurage massage using jasmine aromatherapy on the intensity of dysmenorrhea pain among female students at Qamarul Huda Bagu Islamic boarding school. The research design in this study used a quasy experimental with a pretest and posttest control group. The sample of this study was 52 female students with dysmenorrhea with simple random sampling technique. The test used was the paired t test with an error rate of $\alpha = 0.05$. The results of the paired sample t test obtained a combination of back massage and effleurage massage on the intensity of dysmenorrheal pain p value = 0.001. This shows that p value = 0.001 < $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted. There is an effect of combination back massage and massage using aromatherapy on the intensity of dysmenorrhea pain.

Keywords: Aromaterapi, Dysmenorrhea, Masase Combination

Korespondensi:

Nama : Lalu Hersika Asmawariza
Alamat : Jl. H. Badaruddin Desa Bagu Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat
Kontak : +62 823-3983-2544
Email : laluhersika.90@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pubertas, dimana remaja akan mengalami perubahan biologis terutama pada kapasitas reproduksi yaitu seperti perubahan alat kelamin, dari masa anak ke dewasa [1]. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapatkan haid pertama semakin berkurang dari usia 17.5 tahun menjadi 12 tahun [2].

Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Salah satu hal penting yang menandai pubertas pada wanita adalah menstruasi [3]. Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidak hamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaruan tubuh itu sendiri [4].

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut akibat dari pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi. Menstruasi merupakan suatu proses alamiah yang biasa dialami perempuan [5]. Menstruasi merupakan salah satu ciri kedewasaan seorang wanita. Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan, yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium), yaitu keluar melalui vagina bersamaan dengan darah. Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas dan berakhir saat menopause kecuali selama kehamilan [6].

Remaja putri akan mengalami menstruasi yaitu tanda permulaan pematangan seksual, namun terdapat beberapa gangguan menstruasi yang menjadi permasalahan pada remaja putri saat ini, beberapa remaja putri pada saat menstruasi akan merasakan nyeri pada bagian perut yang disebut dengan nyeri dismenore, nyeri yang dirasakan akan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi remaja putri di sekolah, remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi banyak yang tidak masuk sekolah dan meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi remaja putri juga berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenorea [1,7].

Disiminorea adalah suatu gangguan fisik yang menimbulkan rasa nyeri pada bagian perut dan terjadi pada wanita dari berbagai tingkat umur dan merupakan kondisi medis yang ditandai dengan adanya nyeri perut bagian bawah dan panggul yang seringkali menyebar ke paha dan punggung bagian belakang [8]. Disiminorea merupakan rasa nyeri yang muncul saat haid, Nyeri yang terasa di perut bagian bawah terasa sebelum dan selama menstruasi namun biasanya terasa pada hari pertama atau kedua dan mencapai puncaknya pada 24 jam pertama yang kemudian mereda dan setelah hari kedua sampai hari ketiga haid [9].

Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda, sebagian wanita mendapatkan haid tanpa keluhan, namun tidak sedikit wanita mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa desminorea yang mengakibatkan ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas [10]. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenorea. Dismenorea pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika dismenorea tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing [11].

Beberapa perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan dismenorea dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala karena sifat obat-obatan tersebut sering kali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang [12].

Penanganan disiminorea dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi (dengan menggunakan obat-obatan analgetik dan hormonal), obat hanya akan menghilangkan rasa nyeri sebesar 80% penderita mengalami penurunan nyeri haid setelah minum obat penghambat prostaglandin maka penderita akan mengalami ketergantungan dalam jangka panjang. Jika dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negative bagi kesehatan [13].

Pengobatan menggunakan metode non farmakologis seperti relaksasi, kompres hangat, yoga dan salah satunya yaitu menggunakan metode massage untuk mengurangi rasa nyeri saat haid salah satunya adalah

masase punggung dan masase effleurage. Masase effleurage ialah melakukan pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar ke arah pusat ke simpisis. Kemudian menggunakan masase punggung [9]. Massase punggung bawah merupakan pijat yang dilakukan pada punggung bagian bawah dengan menggunakan gerakan dan tekanan untuk melepaskan ketegangan, kaku, dan kegelisahan didalam tubuh terutama pada daerah punggung bagian bawah [14].

Manfaat dari kolaborasi masase punggung dan effleurage tersebut, Secara fisiologi, melalui stimulasi effleurage pada kulit, terjadi aktivasi transmisi serabut saraf sensori A-Beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Stimulasi kutaneus pada tubuh secara umum sering dipusatkan pada punggung dan bahu [1]. Masase punggung dapat digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan otot dan individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks kemudian muncul respon relaksasi sehingga mengurangi rasa nyeri [14].

Stimulasi kutaneus akan merangsang serabut-serabut perifer untuk mengirimkan impuls melalui dorsahorn pada medulla spinalis, saat impuls yang dibawa oleh serabut A-Beta mendominasi maka mekanisme gerbang akan menutup sehingga impuls nyeri tidak dihantarkan ke otak. Selain itu stimulasi stimulasi effleurage pada kulit juga menyebabkan adanya efek relaksasi yang menyebabkan peningkatan hormon kebahagiaan endorphine. Selain berfungsi sebagai natural analgesia bagi rasa nyeri, endorphine juga mampu menurunkan respon stress dan ketegangan yang memberikan efek antihistamin pada tubuh sehingga tubuh menjadi lebih baik dan lebih segar [1].

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu terdapat 3 orang dengan nyeri ringan, 5 orang nyeri sedang dan 2 orang dengan nyeri berat dan cara mereka mengatasi nyeri yang berbeda-beda, ada yang tidur menggangajal perut dengan bantal, ada yang beraktivitas dan sebagian besar minum obat. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kombinasi masase punggung dan effleurage menggunakan aromaterapi melati terhadap intensitas nyeri dismenorea pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu. Karena belum ada yang meneliti tentang pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aroma terapi melati

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan *pre test and posttest with control group*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua santriwati yang sudah menstruasi di pondok pesantren qamarul huda bagu. Penelitian ini melibatkan 52 partisipan yang telah menyetujui untuk berpartisipasi selama pelaksanaan penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Simple random sampling yaitu metode pengambilan sampel secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tidak dipertimbangkan dalam penelitian. Kriteria sampel yang diikutkan dalam penelitian antara lain santriwati yang telah usia menstruasi, mengalami nyeri ringan sampai sedang, sedangkan santriwati yang pernah didiagnosa menderita infeksi organ reproduksi dikeluarkan dari penelitian.

Penelitian telah dilaksanakan pada 9 Juli sampai 9 Agustus 2020. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Variable independen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri dismenorea yang dinilai menggunakan lembar observasi skala nyeri, sedangkan dependen variabelnya adalah masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati. Analisis data penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariate (analisis paired t test) yang bertujuan untuk melihat distribusi dan pengaruh antar variabel, menggunakan software aplikasi SPSS versi 16.00. Hasil analisis data dinyatakan bermakna atau signifikan jika $p < 0.05$.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 9 juli sampai dengan 9 agustus tahun 2020 yang dilakukan di asrama putri pondok pesantren Qamarul Huda Bagu terlihat pada table 1 berikut dibawah ini:

Tabel 1. Hasil penelitian berdasarkan intensitas nyeri disminorea kelompok intervensi sebelum dan sesudah kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi pada santriwati di pondok pesantren Qamarul Huda Bagu (n=26)

Intensitas nyeri	Mean	Median	Min –max	Tingkat kepercayaan (95%)
Sebelum intervensi	5.73	5.00	3-9	4.99 - 6.47
Sesudah intervensi	3.35	3.00	1-8	2.73 – 3.96

Hasil pengukuran intensitas nyeri disminorea sebelum intervensi didapatkan nilai rata-rata 5.73 (kategori nyeri sedang), dengan median 5.00 (kategori nyeri sedang), nilai terendah adalah 3 dan tertinggi 9 serta dengan tingkat kepercayaan 95% adalah 4.99 sampai 6.47. Hasil pengukuran intensitas nyeri disminorea sesudah intervensi didapatkan nilai rata-rata 3.35 (kategori nyeri sedang), dengan median 3.00 (kategori nyeri sedang), nilai terendah adalah 1 dan tertinggi 8 serta dengan tingkat kepercayaan 95% adalah 2.73 sampai 3.96

Table 2. Hasil penelitian berdasarkan intensitas nyeri disminorea kelompok kontrol sebelum dan sesudah melakukan kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi pada santriwati di pondok pesantren Qamarul Huda Bagu (n=26)

Intensitas nyeri	Mean	Median	Min –max	Tingkat kepercayaan (95%)
Sebelum intervensi	5.23	5.00	3-9	4.54 -4.92
Sesudah intervensi	4.35	4.00	2-8	3.57 – 6.02

Hasil pengukuran intensitas nyeri disminorea sebelum intervensi didapatkan nilai rata-rata 5.23 (kategori nyeri sedang), dengan median 5.00 (kategori nyeri sedang), nilai terendah adalah 3 dan tertinggi 9 serta dengan tingkat kepercayaan 95% adalah 4.54 sampai 4.92. Hasil pengukuran intensitas nyeri disminorea sesudah intervensi didapatkan nilai rata-rata 4.35 (kategori nyeri sedang), dengan median 4.00 (kategori nyeri sedang) nilai terendah adalah 2 dan tertinggi 8 serta dengan tingkat kepercayaan 95% adalah 3.57 sampai 6.02

Table 3. Pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi pada santriwati di pondok pesantren Qamarul Huda Bagu (n = 52)

Variabel	Mean	Tingkat kepercayaan (95%)	p-value
Sebelum masase intervensi	5.73	4.99 - 6.47	
Sesudah masase intervensi	3.35	2.73 - 3.96	
Sebelum masase kontrol	5.23	4.54 - 4.92	
Sesudah masase kontrol	4.35	3.57 - 6.02	0.001
Beda pengaruh sebelum dan sesudah masase intervensi	2.385	2.060 - 2.709	
Beda pengaruh sebelum dan sesudah masase kontrol	0.885	0.676 - 1.093	

Rata-rata intensitas nyeri disminorea sebelum kombinasi masase pada kelompok intervensi adalah 5. 73 dengan tingkat kepercayaan (95%) 4.99 - 6.47, intensitas nyeri disminorea sesudah kombinasi masase pada kelompok intervensi adalah 3.35 tingkat kepercayaan (95%) 2.73 - 3.96, intensitas nyeri disminorea sebelum kombinasi masase pada kelompok kontrol adalah 5.23 tingkat kepercayaan (95%) 4.54 - 4.92, intensitas nyeri disminorea sesudah kombinasi masase pada kelompok kontrol adalah 4.35 tingkat kepercayaan (95%) 3.57 - 6.02. Dengan menggunakan uji paired sampel t test didapatkan $p = 0.001$, sehingga $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan

aromaterapi pada santriwati di pondok pesantren Qamarul Huda Bagu.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Disminorea Kelompok Intervensi Sebelum Melakukan Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri disminorea kelompok intervensi sebelum melakukan kombinasi masase dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric rating scale) pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu dapat diketahui pada tabel 1 bahwa rata-rata intensitas nyeri disminorea yang dialami responden adalah 5.73 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Nyeri haid atau yang biasa disebut dengan dismenorea merupakan kram & nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah & paha, punggung bawah, mual muntah diare, kram yang nyeri selama menstruasi, lemah, dan berkeringat Wanita yang mengalami dismenorea 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 [15]. Hal ini berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Kemudian asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan dan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotrien dalam uterus. Kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi [16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Wija Widoarin [17] sebelum dilakukan masase, respon setiap responden yang dirasakan berbeda-beda. Responden yang merasakan nyeri ringan dapat berkomunikasi dengan sangat baik dan tidak menampakkan bahasa tubuh yang mengindikasikan nyeri yang dialami seperti meringis dan memegang bagian yang nyeri, dengan rata-rata nyeri yang dirasakan responden termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa disminorea merupakan nyeri yang terasa pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke panggul bahkan ada sebagian wanita yang merasakan nyeri haid sampai ke punggung bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas, disminorea juga hal yang biasa yang dialami oleh seorang perempuan saat menstruasi. Sebelum dilakukan kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi, rata-rata responden merasakan nyeri sedang.

2. Intensitas Nyeri Disminorea Kelompok Intervensi Sesudah Melakukan Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri disminorea kelompok intervensi sesudah melakukan kombinasi masase dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric rating scale) pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu dapat diketahui pada tabel 1 bahwa rata-rata intensitas nyeri disminorea yang dialami responden adalah 3.35 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Disminorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi [18]. Disminorea menjadi satu masalah tersendiri yang banyak dialami kaum wanita. Bahkan lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenorea. Sehingga hal tersebut menjadi factor penyebab terbanyak absennya kaum wanita pada jam kerja atau sekolah. Gejalanya meliputi nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan. Keluhan-keluhan ini bisa berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari, pada umumnya tidak lebih dari 3 hari. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Disminorea atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi [19].

Penatalaksanaan dengan terapi non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman dan pohon aromatik dengan pendekatan holistik untuk penyembuhan fisik, ketenangan pikiran dan jiwa serta rohani. Efek yang dihasilkan menyenangkan, sembuh dari nyeri reumatik, peningkatan kenikmatan seksual, tidur nyenyak, dan perkembangan keadaan mental yang baik. Jasmine yang memiliki kandungan senyawa utama seperti linalool memiliki manfaat sebagai anti depresan karena efek jasmine yang akan merangsang hormon serotonin sehingga mendorong energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu jasmine memiliki zat

sedatif terhadap saraf otonom dan keadaan jiwa yang bersifat menenangkan tubuh, pikiran dan jiwa serta menciptakan energi positif [20].

Minyak melati berkhasiat untuk mengatur hormonal, mengatasi depresi pasca melahirkan, mengatasi infeksi vagina pasca senggama, menenangkan saraf serta dapat meredakan rasa nyeri saat menstruasi atau yang disebut dengan dismenorea [8].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ita Rulyana Megawati [21] tentang “pengaruh pemberian effleurage massage jasmine terhadap tingkat disminore pada mahasiswi keperawatan semester IV di universitas aisyiyah yogyakarta” menunjukkan bahwa intensitas nyeri disminore setelah diberikan effleurage massage jasmine mengalami penurunan dari nyeri sedang 75% dan nyeri berat 25% menjadi nyeri sedang 55% dan nyeri ringan 45%.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa penanganan dengan terapi non farmakologi salah satunya yaitu menggunakan aromaterapi (minyak esensial dari tanaman dan pohon aromatik), seperti minyak aromaterapi melati yang berkhasiat untuk mengatur hormonal, mengatasi depresi pasca melahirkan, serta dapat meredakan nyeri haid atau disminore. Setelah dilakukan kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati rata-rata responden mengalami penurunan rasa nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

3. Intensitas Nyeri Dismenorea Kelompok Kontrol Sebelum Melakukan Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Tanpa Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri disminore kelompok kontrol sebelum melakukan kombinasi masase dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric rating scale) pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu dapat diketahui pada tabel 2 bahwa rata-rata intensitas nyeri disminore yang dialami responden adalah 5.23 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Dismenorea cukup sering terjadi, biasanya timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan seringkali hilang setelah hamil atau dengan meningkatnya umur wanita. Kemungkinan penyebabnya merupakan hasil dari peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus. Jenis sakit ini banyak menyerang remaja dan berlangsung sampai dewasa. Nyeri haid akibat gangguan sekunder biasanya terjadi pada wanita yang lebih tua yang sebelumnya tidak mengalami nyeri. Penyebab gangguan haid dapat karena kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Dismenorea yang sering terjadi adalah dismenorea fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenorea akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi [19].

Penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari [22] tentang “pengaruh masase effleurage abdomen terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja putri di SMP muhammadiyah terpadu kota Bengkulu” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan masase effleurage dari 15 responden sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (80,0%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa disminore ini dapat terjadi dikarenakan peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus, biasanya terjadi pada wanita remaja dan berlangsung sampai dewasa. sebelum dilakukan kombinasi masase punggung dan masase effleurage tanpa aromaterapi rata-rata responden mengalami nyeri sedang.

4. Intensitas Nyeri Dismenorea Kelompok Kontrol Sesudah Melakukan Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Tanpa Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri disminore kelompok kontrol sebelum melakukan kombinasi masase dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric rating scale) pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu dapat diketahui pada tabel 2 bahwa rata-rata intensitas nyeri disminore yang dialami responden adalah 4.35 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Dismenorea adalah nyeri selama haid atau nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk,diare, bahkan hingga pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi [23].

Penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari [22] tentang “pengaruh masase effleurage

abdomen terhadap penurunan skala disminorea primer pada remaja putri di SMP muhammadiyah terpadu kota Bengkulu” menunjukkan bahwa terdapat hasil setelah dilakukan masase effleurage dari 15 responden sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 10 responden (66,7%), selain itu didapatkan 2 orang tidak mengalami penurunan nyeri haid.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa masase merupakan terapi non farmakologi yang berupa pijatan yang dapat memberikan rangsangan pada saraf agar sirkulasi darah dalam tubuh lebih lancar, rileks, mengurangi ketegangan otot, dan membantu meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Setelah dilakukan kombinasi masase punggung dan masase effleurage tanpa aromaterapi rata-rata responden merasakan nyeri sedang.

5. Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu

Setelah dilakukannya analisis data menggunakan uji paired sample t test dengan tingkat kesalahan $\alpha=0.05$, diperoleh sig. p value =0.001. hal ini menunjukkan bahwa p value =0.001 < $\alpha=0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati terhadap intensitas nyeri dismenorea pada santriwati di pondok pesantren qamarul huda bagu. Selisih rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah kombinasi masase pada kelompok intervensi adalah 2.385 dan selisih rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah kombinasi masase pada kelompok kontrol adalah 0.885.

Dismenorea merupakan ketidakseimbangan hormon Progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenorea pada beberapa wanita [24]. Pengobatan menggunakan metode non farmakologis seperti relaksasi, kompres hangat, yoga dan salah satunya yaitu menggunakan metode masase untuk mengurangi rasa nyeri saat haid salah satunya adalah kombinasi masase punggung dan masase effleurage. Masase effleurage ialah melakukan pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar ke arah pusat ke simpisis. Kemudian menggunakan masase punggung [9]. Massase punggung bawah merupakan pijat yang dilakukan pada punggung bagian bawah dengan menggunakan gerakan dan tekanan untuk melepaskan ketegangan, kaku, dan kegelisahan didalam tubuh terutama pada daerah punggung bagian bawah [20].

Manfaat dari kolaborasi masase punggung dan effleurage tersebut, Secara fisiologi, melalui stimulasi effleurage pada kulit, terjadi aktivasi transmisi serabut saraf sensori A-Beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Stimulasi kutaneus pada tubuh secara umum sering dipusatkan pada punggung dan bahu [1]. Masase punggung dapat digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan otot dan individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks kemudian muncul respon relaksasi sehingga mengurangi rasa nyeri [14].

Pengunaan metode masase dengan aromatherapy jasmine (melati) digunakan sebagai media untuk merilekskan perut yang nyeri. Minyak jenis ini diambil dari bagian bunga yang mempunyai efek menyejukan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, gairah seksual, kepekaan, kejernihan pikiran, harapan, keterbukaan, kebijaksanaan, ketenangan jiwa, rasa bahagia, romansa, dan cinta. Juga dapat mengurangi depresi, rasa cemas, batuk, rasa sakit saat haid, stress, sedih, kecewa dan rasa iri [9]. Aromaterapi melati atau jasminum officinalis berasal dari india, baunya tajam dan uplifting sangat berguna dalam menyembuhkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan stres. Aromaterapi melati juga memiliki efek pengatur pada siklus menstruasi, dan dapat untuk mengatasi berbagai gangguan tenggorokan [25].

Dismenorea adalah nyeri yang terasa kram pada perut. Penanganan non farmakologi salah satunya yaitu kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati yang manfaatnya dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan masase tersebut dapat sebagai stimulus untuk rileks, seta dalam aromaterapi melati mempunyai efek yang menyejukan, juga dapat mengurangi rasa sakit saat haid.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang “Pengaruh Tindakan Terapi Massage Punggung Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Sma Negeri 8 Samarinda” didalam penelitiannya diperoleh hasil pengukuran pretest-posttest pada kelompok intervensi. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value 0.000

lebih kecil dari α (0.05) dengan responden 44 orang [14].

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat berasumsi bahwa ada Pengaruh Kombinasi Masase Punggung Dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu. Kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati ini memberikan efek yang dapat melancarkan sirkulasi darah dan melancarkan siklus menstruasi serta aromaterapi melati yang mempunyai efek menyejukan dan meningkatkan keseimbangan.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan adanya pengaruh kombinasi masase punggung dan masase effleurage menggunakan aromaterapi melati terhadap intensitas nyeri disminorea pada santriwati di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu. Oleh karena itu disarankan agar pihak Pondok menyiapkan tenaga ahli masase yang akan ditempatkan di Klinik Pondok.

REFERENSI

1. Sari DP. Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015. *Jurnal ProNers*. 2015;3(1).
2. Rambi C, Bajak C. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*. 2019;3(1):27–34.
3. Efriyanti S, Suardana IW, Suari W. Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *Coping. Coping Community Publ Nurs*. 2015;3(2).
4. Pardela AR. Pengaruh Menstruasi terhadap Performance Atlet Bolabasket. *Jurnal Keperawatan Olahraga*. 2019;11(2):93–100.
5. Novita R. Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2018;2(2):172–81.
6. Aprilia A, Oktaviani LW. Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan, Aktifitas Fisik dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII di SMAa Negeri Samarinda Kota Samarinda 2017. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur; 2017.
7. Setiawati SE. Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Majority*. 2015;4(1).
8. Nurfaizah FZ. Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Dengan Inhalasi Minyak Aromaterapi Melati (Jasminum) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Muslim Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2019;
9. Agustina TW, Salmiyati S, Purwati Y. Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2016;
10. Novia I, Puspitasari N. Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2008;4(3).
11. Marlinda R, Purwaningsih P. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal keperawatan maternitas*. 2013;1(2).
12. Megawati M. Pengaruh Paket Mandat Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Asrama Putri Unissula. Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA; 2017.
13. Anggraini N. Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Antara Wanita Primipara Dengan Multipara Sebelum dan Sesudah Melahirkan di Gampong Limpok. *ETD Unsyiah*. 2016;

14. Safitri R, Ernawati R. Pengaruh Tindakan Terapi Massage Punggung Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Siswi SMA Negeri 8 Samarinda. 2015;
15. Rianawati VF, Wijianto SST, Or M. Pengaruh Pemberian Swedish Massage terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi PGSD Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
16. Salbiah S. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015;3(1).
17. Yoenaningsih PWW. Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Pemberian Teknik Effleurage Pada Siswi SMP Negeri 1 Jember. Universitas Jember; 2013.
18. Zahroh R, Istiroha I, Larasati NN. Efektivitas Senam Dismenorrhea dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Remaja Awal. *Journals of Ners Community*. 2020;11(1):18–27.
19. Fadila A. Pengaruh dismenore terhadap aktifitas fisik. *Jurnal Agromedicine*. 2015;2(3):296–9.
20. Febriyanti V, Putri VS, Yanti RD. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):74–82.
21. Ita RM. Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. STIKES Bhakti Husada Mulia; 2017.
22. Andari FN, Amin M, Purnamasari Y. Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2018;5(2):8–15.
23. Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy AF. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*). 2017;2(6).
24. Henniwati H, Dewita D. Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2021;7(2):234–9.
25. Purwati Y. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Aromaterapi Melati Terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester Ii di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2016;