



Edukasi tentang Teknik Pijat untuk Mengurangi Nyeri Haid

Sri Wulan Ratna Dewi¹, Sandriani¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Sri Wulan Ratna Dewi

Email: sriwulanratnadewi@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085220200122

Submitted: 9 November 2022, Revised: 16 November 2022, Accepted: 30 November 2022,

Published: 2 Desember 2022, DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i6.178



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The impact of menstrual pain on adolescent girls includes: disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, relationships Interpersonal problems, difficulty concentrating on work and study. Pain too affect the emotional status of feelings, irritability, depression and anxiety. The earliest changes that occur in adolescents are physical or biological development, one of them is a teenager starting to menstruate.

Objective: students can use massage techniques to reduce menstrual pain when menstrual pain occurs.

Method: The implementation method is by counseling. This community service activity starts with (1) preparation; This stage begins with a preliminary study that aims to explore the problem of menstrual pain in Diploma Midwifery study program students, determine target activities, and plan solutions to problems. Next, they asked permission from the Head of the Diploma Midwifery Study Program to conduct outreach to students, (2) implementation. The activities are adjusted to the student mentoring schedule, (3) reporting, at this stage the team reports the results of the activities that have been carried out to the Head of Diploma Midwifery Study Program.

Result: the results of community service found that after attending counseling on massage techniques for reducing menstrual pain, students were able to apply techniques that were late in practice, although some massage techniques had to be assisted by others. After students know about massage techniques to reduce menstrual pain, some students rarely experience menstrual pain during menstruation.

Conclusion: from the results of community service about massage techniques to reduce menstrual pain, it can be concluded that there is a decrease in menstrual pain after massage techniques are carried out to reduce menstrual pain.

Keywords: education, massage, menstruation

Pendahuluan

Angka kejadian nyeri haid menurut *World Health Organization* (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% mengalami nyeri haid berat. Prevalensi nyeri haid di Malaysia pada remaja sebanyak 62,3%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Silaban, Amir, & Defrin, 2020). Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian nyeri haid di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami nyeri haid, terdiri dari 24,5% mengalami nyeri haid ringan, 21,28% mengalami nyeri haid sedang dan 9,36% mengalami nyeri haid berat (Andriyani, Sumartini, & Afifah, 2016). Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi: rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Fitriani, Firdaus, & Amatilah, 2021; Setiawan, Firmansyah, & Firdaus, 2021.; Yuda et al., 2021).

Perubahan paling awal yang terjadi pada remaja yaitu perkembangan secara fisik atau biologis, salah satunya remaja mulai menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013). Dismenore dapat diartikan sebagai suatu ketidaknyamanan tertentu selama hari-hari pertama atau kedua menstruasi yang umum terjadi dan ditandai dengan kram perut, nyeri abdomen, sakit punggung dan pegal pada kaki (Fauziah, 2015). Menurut Yustianingsih dalam Handayani dan Rahayu nyeri haid primer dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara usia 15-25 tahun dan akan menghilang pada usia akhir 20-an atau 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi (Fajaryati, 2012). Dengan bertambahnya umur nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Widianti et al., 2021).

Penelitian dr. Cakir M et al menjelaskan bahwa nyeri haid merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi yaitu 89,5%, diikuti oleh ketidakteraturan menstruasi 31,25%, serta perpanjangan durasi menstruasi 5,3% (Tuntun & Rahayu, 2020). Pada pengkajian terhadap penelitian-penelitian lain Bieniasz J et al mendapatkan prevalensi nyeri haid bervariasi antara 15,8%-89,5%, dengan prevalensi tertinggi pada remaja. Selain itu, didapati juga bahwa nyeri haid merupakan alasan utama yang menyebabkan remaja perempuan absen dari sekolah (Supriatin, 2014).

Penanganan terhadap nyeri haid yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Suhanda et al., 2021). Penanganan terapi non farmakologis yaitu dapat menggunakan kombinasi teknik effleurage massage dan slow deep breathing dan endorphin massage. Kombinasi teknik slow deep breathing dan teknik effleurage mengurangi intensitas nyeri haid dengan menstimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen, memberikan efek relaksasi dan distraksi. Stimulasi mekanoreseptor pada kulit dapat mengurangi nyeri secara efektif dan menimbulkan efek relaksasi (Hidayat et al., 2022; Setiawan et al., 2021). Stimulus yang dilakukan pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi dan distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat nyeri haid. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin (Amalia, Widyana, & Pratamaningtyas, 2022). Pelepasan endorfin dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri haid (Lismayanti et al., 2022).

Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah (Tanjung & Antoni, 2019). Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat

bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Tanjung & Antoni, 2019).

Tujuan

Mahasiswa dapat melakukan tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid saat nyeri haid terjadi.

Metode

Metode pelaksanaannya dengan cara penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari (1) persiapan; tahap ini dimulai dengan studi pendahuluan yang bertujuan untuk menggali permasalahan nyeri haid pada mahasiswa prodi D3 Kebidanan, menentukan kegiatan target, dan merencanakan solusi untuk masalah. Selanjutnya membuat meminta izin kepada Ketua Prodi D3 Kebidanan untuk melakukan penyuluhan kepada mahasiswa. (2) pelaksanaan. Kegiatannya disesuaikan dengan jadwal mentoring mahasiswa. ; (3) pelaporan, pada tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah dilakukan kepada Ketua Prodi D3 Kebidanan dengan hasil bahwa mahasiswa setelah dilakukan penyuluhan tentang tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid mahasiswa mampu melakukan tehnik pijat tersebut dan bisa mengurangi nyeri haid pada saat menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 30 september 2022 yang bertempat di ruang theater STIKes Muhammadiyah Ciamis. Sesuai dengan surat tugas No. 345/III.3.AU/D/2022.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan tentang tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid, mahasiswa mampu menerapkan tehnik yang terlambat dalam prakteknya, walaupun beberapa tehnik pijat harus dibantu oleh yang lain. Setelah mahasiswa mengetahui tentang tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid, beberapa mahasiswa jarang mengalami nyeri haid saat menstruasi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Penyuluhan tentang tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid dapat disimpulkan bahwa ada penurunan nyeri haid setelah melakukan tehnik pijat untuk mengurangi nyeri haid.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan kepada Ketua STIKes Muhammadiyah Ciamis yang telah memberikan ijin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Ketua Prodi D3 Kebidanan yang telah

memberikan dukungan kepada kami selama kami melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Pendanaan

Pendanaan kegiatan ini bersumber dari Hibah Internal STIKes Muhammadiyah Ciamis.

Daftar Pustaka

1. Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
2. Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2016). Gambaran pengetahuan remaja madya (13-15 tahun) tentang dysmenorrhea di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115–121.
3. Fajaryati, N. (2012). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3(1).
4. Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.
5. Fitriani, A., Firdaus, F. A., & Amatilah, F. (2021). The Effect of Music Therapy to Lower Pain Scale among Post-Operating Patients. *Genius Journal*, 2(1), 1–8.
6. Hidayat, N., Kurniawan, R., Sandi, Y. D. L., Andarini, E., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., ... Setiawan, H. (2022). Combination of Music and Guided Imagery on Relaxation Therapy to Relief Pain Scale of Post-Operative Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(2).
7. Lismayanti, L., Gandiny, E. D., Fitriani, A., & Srinayanti, Y. (2022). Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre-post Operasi Tumor Mammae Sinistra. *INDOGENIUS*, 1(2), 58–66.
8. Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja dengan dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
9. Setiawan, H., Ariyanto, H., Khaerunnisa, R. N., Firdaus, F. A., & Fitriani, A. (2021). Yoga Improves Quality of Life among Breast Cancer Patients. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 1–9. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.159>
10. Setiawan, H., Firmansyah, A., & Firdaus, F. A. (2021). Studi Kasus Penggunaan Hot Ginger Compress Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid.
11. Silaban, T. D. S., Amir, A., & Defrin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Madu Murni Kaliandra Terhadap Perubahan Derajat Dismenoreha pada Remaja Putri di Poltekes Kemenkes Padang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).
12. Suhanda, Setiawan, H., Ariyanto, H., & Oktavia, W. (2021). A Case Study: Murotal Distraction to Reduce Pain Level among Post-Mastectomy Patients Suhanda1,. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 325–331. <https://doi.org/http://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i3.461> Abstract.
13. Supriatin, E. (2014). Hubungan Kecemasan Remaja Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMP X Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 2(1).
14. Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48–53.
15. Tuntun, M., & Rahayu, P. (2020). Pengaruh Menstruasi Terhadap Profil Hematologi Pada Siswi SMPN 22 Bandar Lampung. *Jurnal Analis Kesehatan*, 8(2), 34–42.
16. Widianti, W., Nurazizah, Y. S., Nurkania, V., Fauzi, A., Hidayat, A., Herdiawan, Y., ... Roslianti, E. (2021). The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain. *Genius Journal*, 2(2), 54–60.

17. Yuda, H. T., Malik, A. A., Widianti, W., & Padilah, N. S. (2021). Heat Compress to Reduce Chronic Pain in Hepatoma Patients. *Genius Journal*, 2(2), 34–40.