

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas *Dismenorea*

Eva Dwi Ramayanti¹, Yuni Puji Widiastuti²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Kendal

Corresponding author: Eva Dwi Ramayanti (rama.yanti71@yahoo.com)

ABSTRAK

Dismenorea atau nyeri saat haid yang mengakibatkan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan *dismenorea* dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Nyeri *dismenorea* mengakibatkan rasa nyaman terganggu dan dapat berakibat nafsu makan menurun. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dari 32 siswi yang mengalami nyeri haid saat menstruasi, hal ini menunjukkan tingginya responden yang mengalami nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada siswi di SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen One Group pre-post Test Design* dengan *Non Probability Sampling*. Dalam penelitian ini jumlah sampelnya 30 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian kemudian di uji komparasi dengan *Wilcoxon*. Dari hasil penelitian sesudah melakukan teknik relaksasi genggam jari di dapatkan p- value 0,00 (α 0,05) sehingga ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada siswi di SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019. Bagi responden diharapkan secara berkelanjutan menerapkan teknik relaksasi genggam jari agar nyeri *dismenorea* berkurang dan di harapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri *dismenorea*.

Kata Kunci: Teknik relaksasi genggam jari, Dismenorea

Received June 3, 2021; Revised July 22, 2021; Accepted August 10, 2021



Journal of Health Science Community, its website, and the articles published there in are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ABSTRACT

Dysmenorrhea or pain during menstruation that causes cramping and is centered in the lower abdomen. Complaints of dysmenorrhea can vary from mild to severe. Dysmenorrhea pain results in disturbed comfort and can result in decreased appetite. Based on the results of an initial survey conducted from 32 female students who experience menstrual pain during menstruation, this shows the high number of respondents experiencing pain. This study aims to prove the influence of finger grip relaxation techniques on the intensity of dysmenorrhoea pain in female students at SMAN 5 Kediri in 2019. This research is a Pre Experimental One Group Pre-Post Test Design with Non Probability Sampling. In this study, the number of samples was 30 people who were selected by purposive sampling technique. The results of the study were then tested for comparison with Wilcoxon. From the results of the study after doing the finger grip relaxation technique, a p-value of 0.00 (α 0.05) was obtained so that there was an influence of the finger grip relaxation technique on the intensity of dysmenorrhoea pain in female students at SMAN 5 Kediri City in 2019. Respondents are expected to continuously apply finger grip relaxation technique so that dysmenorrhea pain is reduced and is expected to be a non-pharmacological therapy to treat dysmenorrheal pain.

Keywords: Finger grip relaxation technique, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani. Kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan orrhea yang berarti aliran (Simanjutak, 2009). *Dismenorea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan adanya nyeri di daerah perut (Judha, 2012). *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi saat menstruasi (Taufan, 2014).

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat, keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. (Purwaningsih, 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)* angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2011).

Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak sanggup beraktifitas karena nyerinya (Proverawati, 2009).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* tidak dapat dipastikan secara mutlak di karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung atau melaporkan ke dokter, boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenorea* (Anurogo & Wulandari, 2011). Jumlah penderita yang ada di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang bisa di klaim oleh Dinas Kesehatan dan Instansi terkait.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2018 di SMAN 5 Kota Kediri dengan jumlah seluruh siswa kelas XI adalah 176 dan didapatkan 45 siswi dari tiga kelas XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3 menunjukkan bahwa rata-rata umur pertama kali menstruasi adalah 13-14 tahun sebanyak 26 orang (57,7%) dan umur ≤ 12 tahun sebanyak 19 orang (42,3%) selanjutnya untuk skala nyeri menstruasi 0 tidak nyeri sebanyak 6 orang (13,4%) 1-3 nyeri ringan sebanyak 18 orang (40%), 4-6 nyeri sedang sebanyak 16 orang (35,5%) dan 7-9 nyeri berat sebanyak 5 orang (11,1%). Selanjutnya dari 45 siswi yang mengkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri sebanyak 19 orang (42,2%), tidak mengetahui cara mengurangi nyeri menstruasi sebanyak 12 orang (26,7%), dengan melakukan istirahat 6 orang (13,3%), dengan minum air hangat 1 orang (2,2%), mengolesi dengan minyak kayu putih sebanyak 5 orang (11,1%). Dan yang mengetahui teknik relaksasi seperti, kompres air hangat 2 orang (4,5%), dan didapatkan hasil sebanyak 28 orang (62,3%) mengalami emosi atau marah karena nyeri *dismenorea* dan hanya 17 orang (37,7%) tidak mengalami peningkatan emosi ketika nyeri *dismenorea*.

Penyebab *dismenorea* bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor, atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina yang tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari *dismenorea* diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012).

METODE PENELITIAN

Berdasarkan ruang lingkup penelitian termasuk jenis penelitian *inferensial*, tempat penelitian termasuk jenis rancangan penelitian lapangan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk jenis *observasional*. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis rancangan penelitian *pre- eksperimen one group pre-post test design*.. Berdasarkan sumber data termasuk data *primer*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu diberikan perlakuan (x) setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *post test* (pengamatan terakhir) hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang dihasilkan antara *pre test* dan *post test*.

Populasi dalam penelitian yang digunakan adalah siswi SMAN 5 Kota Kediri kelas XI IPS yang mengalami *dismenorea* dengan jumlah sampe sebanyak 29 Orang. Cara pengambilan sampel menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan tehnik *Purposive Sampling* yaitu sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki.

Selanjutnya hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi kemudian diinterpretasikan atas data tersebut dan dilakukan analisa (pembaharuan terhadap subvariabel yang diteliti). Hasil pengolahan data dibuat dalam bentuk prosentase Teknik analisa data penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yaitu teknik statistik yang digunakan untuk mengolah data dalam bentuk angka (Notoatmodjo, 2010). Lembaran observasi yang telah diisi dikumpulkan kemudian ditabulasi dan dilakukan penyekoran. Uji ini dipilih karena variable pengetahuan merupakan data ordinal sehingga uji yang sesuai dengan *pre-test* dan *post-test* adalah *wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kesalahan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi	Presentase %
17	13	44,8
18	15	50,0
19	1	3,3
Jumlah	29	100

Table 2 Distribusi Frekuensi Usia *Menarche*

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Presentase %
11	7	23,3
12	15	50,0
13	5	16,7
14	2	6,7
Jumlah	29	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengalaman Penanganan Nyeri *Dismenorea*

Pengalaman Penanganan haid (<i>menstruasi</i>)	Frekuensi	Presentase %
Minum Obat	5	16,7
Tidur	7	23,3
Dibiarkan Saja	13	44,8
Mengoleskan Minyak Kayu Putih	3	10,0
Jumlah	29	100

Tabel.4.Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh	Frekuensi	Presentase %
Kurus	5	16,7
Normal	19	63,3
Gemuk	5	16,7
Jumlah	29	100

Table 5 : Tabulasi silang Intensitas *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Siswi di SMAN 5 Kota Kediri

	Sesudah (<i>post</i>)			Total (%)
	Tidak Nyeri	Ringan (%)	Sedang (%)	
Sebelum (<i>pre</i>)				
Sedang	0	22 (75,8%)	4(13,7%)	26 (89,6%)
Ringan	3 (10,3%)	0	0	3 (10,4%)
Total	3(10,3%)	22(75%)	4(23,3%)	29 (100%)
<i>P value</i> : 0,00	α : 0,05			

PEMBAHASAN

Kejadian *Dismenorea* sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa intensitas nyeri *dismenorea* responden sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari adalah responden dengan kategori nyeri ringan sebanyak 3 responden, kategori nyeri sedang sebanyak 26 responden, didapatkan bahwa sebagian siswi yang mengalami *dismenorea* tingkat nyeri sedang adalah responden dengan kategori indeks masa tubuh (IMT) kurus yaitu sebanyak 5 responden (16,6%) dan gemuk sebanyak 15 responden (51,7). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2015) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tingkat *dismenorea*. Remaja dengan indeks massa tubuh *underweight* cenderung mengalami *dismenorea* yang lebih berat disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Yunita,2015). Pada penelitian ini indeks massa tubuh dan tingkat *dismenorea* dinyatakan berhubungan negatif secara signifikan. Namun, hubungan negatif antara indeks massa tubuh dengan tingkat *dismenorea* berada pada tingkat korelasi yang sangat rendah. Tingkat korelasi tersebut berkaitan dengan ditemukannya 3 dari 9 responden (33,3%) yang mengalami *dismenorea* berat namun memiliki indeks massa tubuh yang normal dan sangat gemuk.

Berdasarkan hasil diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa salah satu faktor yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat mempengaruhi kejadian *dismenorea* yang dialami oleh responden.

Kejadian *Dismenorea* sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari

Setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari, seperti yang telah disajikan pada tabel 5.6 responden yang dikategorikan nyeri ringan menjadi tidak nyeri sebanyak 2 responden, kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan sebanyak 21 responden, kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang sebanyak 7 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan yang berarti setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari dan terdapat selisih yang sangat signifikan dimana responden mengalami tingkat nyeri berat didapatkan penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Adi Gunawan (2017) yang meneliti tentang teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pasien *post operasi hernia* dengan *spinal anastesi*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan dan setelah dilakukan rata-rata nilai menjadi turun.

Perubahan tingkat nyeri dismenorea pada responden setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari sesuai dengan teori Pinandita (2012) bahwa perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang (Pinandita, 2012). Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat *dismenorea* sekaligus dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis yang efektif.

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea*

Pada penelitian ini *dismenorea* antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada siswi di SMAN 5 Kota Kediri pada Tahun 2019 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (70,0%) responden mengalami penurunan tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Nyeri *dismenorea* menurut Potter dan Perry, (2007) diantaranya adalah usia, usia *menarche* dan pengalaman penanganan nyeri, faktor yang kemungkinan mempengaruhi nyeri *dismenorea* pada responden di penelitian ini adalah faktor usia dan usia *menarchea* yang dapat dilihat pada tabel 5.2 tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarchea*, didapatkan data yaitu 7 responden *menarche* pada usia 11 tahun, 16 responden *menarche* pada usia 12 tahun, 5 responden *menarche* pada usia 13 tahun, 2 responden *menarche* pada usia 14 tahun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) bahwa golongan umur 11-13 tahun rentan terjadi *dismenorhea* disebabkan oleh terjadinya optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Dapat diketahui distribusi berdasarkan usia, bahwa usia responden yang mengalami nyeri haid sebagian besar responden berumur 17 tahun sebanyak 14 responden, berusia 18 tahun sebanyak 15 responden dan berusia 19 tahun sebanyak 1 responden. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa usia mempengaruhi nyeri haid.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nursanti (2010), yang menyebutkan perempuan terutama di kalangan usia remaja diantaranya berusia 18 sampai dengan usia 20 lebih sering mengalami nyeri di waktu menstruasi. Usia ini akan mengalami terjadinya pelebaran pada leher rahim, sehingga pada usia remaja kejadian nyeri haid banyak sering ditemukan

Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Adanya stimulus nyeri menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medulla spinal untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan interpretasikan sebagai nyeri (Pinandhita, 2012). Relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf eferen *non-nosiseptor*. Serabut saraf *non-nosiseptor* mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. *Teori two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu pintu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang (Pinandita, 2012).

Berdasarkan uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan dalam hal ini berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri dismenorea didapatkan bahwa hasil ujinya yaitu antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari terdapat penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada siswi.

Berdasarkan hasil peneliti ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik pengurangan nyeri yang sangat efektif, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan biaya yang mahal dan aman tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya.

KESIMPULAN

Berikut ini kesimpulan dalam penelitian ini: Tingkat *dismenorea* sebelum pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Siswi di SMAN 5 Kota Kediri pada Tahun 2019. dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (89,6%) responden mengalami *dismenorea* sedang.

Tingkat *dismenorea* sesudah pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Siswi di SMAN 5 Kota Kediri pada Tahun 2019. dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (75,8%) responden mengalami *dismenorea* ringan.

Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri *dismenorea* di SMAN 5 Kota Kediri

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh F, Judha M, Sudarti.2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika: Yogyakarta
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Ar- Ruzz, Yogyakarta.
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta, ANDI.
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Burn, N., & Grove, S. K. (2005). *The practice of nursing research: Conduct, critique*, Missouri: Elsevier Saundersa.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, T. (2010). *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Prosiding Seminar Nasional. UNIMUS.
- Fransiska, A. N. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Surakarta: EGC.
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- Ilmiah, A., & Adi, G. W. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hernia Dengan Spinalanastesi*.
- Juditha, I. 2009. *Tips Praktis Bagi Wanita Hamil*. Jakarta: Forum Kita
- Kusmiran Eny.2011.*Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*.Jakarta: Salemba Medika
- Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi :Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*.
- Manuaba, IBG.2010.*Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri &ginekologi panduan praktik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho Taufan,Utama Indra Bobby.2014.*Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Vol 8. No1.
- Puwahang. 2011. *Pijat Tangan untuk Refleksi*
- Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2009). *Fundamental of nursing fundamental keperawatan* (Adrina Ferderika, Penerjemah). Vol 1. Jakarta: Salemba Medika.

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). "*Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.