

# PENGARUH TERAPI *BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN KECEMASAN MAHASISWI PENDERITA DISMENOREA

Maulida Fitri Annisa<sup>1\*</sup>, Lely Wahyuniar<sup>2</sup>, Mamlukah<sup>3</sup>, Esty Febriani<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> STIKES Kuningan, Jl. Lingkar Kadugede No.2, Kuningan, Jawa Barat

althafunnisamaulida@gmail.com

## Abstract

**Latar Belakang:** Kejadian Dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data WHO, rata-rata insidensi terjadinya Dismenorea pada wanita muda antara 16,8–81%. Negara Amerika Serikat, dismenorea diakui sebagai penyebab paling sering ketidak hadirannya di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survei pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 2944%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Kadar et al., 2022). Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore. Penanganan yang biasa dilakukan adalah mengkonsumsi analgesik seperti ibuprofen. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *back massage therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea dan tingkat kecemasannya. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment*, yang dilakukan pada sebuah kelompok dengan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah Non Probability sampling yaitu dengan total sampling sebanyak 40 sampel. **Hasil:** Sebelum dilakukan *Back Massage Therapy* tingkat nyeri sebesar  $5.17 \pm 1.73$ , setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan yaitu sebesar  $2.07 \pm 1.57$ . Sebelum dilakukan *Back Massage Therapy* tingkat kecemasan sebesar  $51.97 \pm 2.72$ , setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan yaitu sebesar  $35.85 \pm 2.25$ . **Kesimpulan:** Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *back massage therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada penderita dismenoreia di Asrama Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon yang ditandai dengan nilai  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ).

**Kata kunci:** *Dysmenorrhea*, Kesehatan Reproduksi, *Back Massage*

**Background:** The incidence of Dysmenorrhea is quite high throughout the world. According to WHO data, the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%. In the United States, dysmenorrhea is recognized as the most common cause of absence from school experienced by young women. In addition, a survey was also conducted on 113 United States women and stated the prevalence was 2944%, mostly at the age of 18-45 years (Kadar et al., 2022). Whereas in Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% with primary dysmenorrhea while the rest are sufferers with secondary dysmenorrhea. Abnormalities occur in 60-70% of women in Indonesia with 15% of them complaining that their activities are limited due to dysmenorrhea. The usual treatment is taking analgesics such as ibuprofen. The purpose of this study was to determine the effect of back massage therapy on reducing the level of dysmenorrheal pain and the level of anxiety. **Methods:** The design of this study used a quasy experiment, which was conducted in a group with a control group. The sampling technique used by the researcher was non-probability sampling, with a total sampling of 40 samples. **Results:** Before Back Massage Therapy was carried out, the pain level was  $5.17 \pm 1.73$ , after the intervention there was a significant difference, namely  $2.07 \pm 1.57$ . Prior to Back Massage Therapy, the anxiety level was  $51.97 \pm 2.72$ , after the intervention there was a significant difference, namely  $35.85 \pm 2.25$ . **Conclusion:** In this study it can be concluded that there is an effect of back massage therapy on reducing levels of pain and anxiety in dysmenorrhea sufferers at YPIB Majalengka University Campus II Cirebon dormitory which is characterized by a value of  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** *Dysmenorrhea*, Reproductive Health, *Back Massage*

\*corresponding author: Maulida Fitri Annisa (althafunnisamaulida@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kejadian Dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data WHO, rata-rata insidensi terjadinya Dismenorea pada wanita muda antara 16,8–81%. Negara Amerika Serikat, dismenorea diakui sebagai penyebab paling sering ketidak hadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survei pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 2944%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Kadar et al., 2022). Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenorea (Wiknjosastro, 2008). Angka kejadian dismenorea di Jawa Barat belum diketahui secara pasti. Pada beberapa penelitian terdapat pengaruh *back massage therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan media *essensial oil* maupun baby oil (Yang, et all, 2022).

Menurut hasil dari beberapa penelitian terdapat pengaruh *back massage therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan media *essensial oil* maupun baby oil, akan tetapi beberapa penelitian ditemukan masih terdapat responden yang tidak mengalami penurunan pada tingkat

nyeri dismenorea yang dialami. Faktor diatas bisa terjadi karena waktu penelitian terlalu singkat dan durasi pemijatan belum efektif untuk penanganan dismenorea (Pawiliyah, 2020)(Yoganita, Sarifah and Widyastuti, 2019)(Siagian, 2019). Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh Terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada mahasiswi penderita dismenorea di Asrama Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon (Program Kelas Pesantren).

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan pendekatan quasy eksperiment, yang dilakukan pada sebuah kelompok dengan kelompok kontrol, dilakukan terlebih dahulu pengukuran pada kelompok tersebut. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon (Program Kelas Pesantren) yang tinggal di Asrama sejumlah 43 mahasiswi dengan karakteristik yang meliputi suku, usia, riwayat penyakit, dan riwayat dismenorea. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon (Program Kelas Pesantren) yang tinggal di Asrama sejumlah 43 mahasiswi tetapi terdapat 3 responden yang termasuk pada kriteria eksklusi sehingga total responden menjadi 40. Penentuan kelompok

pada penelitian ini yaitu berdasarkan total sampling, kelompok intervensi dan kontrol dikelompokkan dengan masing masing 20 responden dengan uraian sebagai berikut, Kelompok Intervensi merupakan kelompok yang diberikan intervensi *back massage therapy* selama 2 kali periode menstruasi atau 2 bulan, Kelompok Kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan intervensi khusus. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner nyeri (*Numeric Rating Scale*), *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Dalam penelitian ini, data primer didapatkan dari pengukuran tingkat nyeri dan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *back massage*. Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dimana merujuk pada beberapa angka atau bilangan. Umumnya analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap karakteristik pasien. Untuk memudahkan penaksiran terhadap nilai persentase yang diperoleh, digunakan interpretasi nilai sebagai berikut (Arikunto, 2010) 100% Seluruhnya, 76-99% Hampir Seluruh, 51-75% sebagian besar, 50% setengahnya, 26-49% Hampir setengahnya, 1-25% sebagian kecil, dan 0% tidak satupun. Pada analisa bivariat dilakukan uji bivariat untuk melihat perbedaan rerata antar kelompok sebelum dan sesudah perlakuan (Suyanto, 2011). Analisa pada seluruh kelompok menggunakan program komputer dengan menggunakan Untuk menguji normalitas data, jika sebaran data normal

maka menggunakan uji *paired sample t-test* dengan melihat hasil *test of normality sapiro-wilk*. Tetapi jika data tidak terdistribusi normal, maka dipilih uji Wilcoxon (Sugiyono, 2016). Kemudian untuk menguji kelompok intervensi dan kelompok kontrol, menggunakan uji *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov*. Jika nilai  $p > 0,05$  maka distribusi data normal, jika distribusi data tidak normal maka menggunakan uji *Mann Whitney* (Sugiyono, 2008). Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan yakni dari bulan Juni hingga Agustus 2022 di Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon (Program Kelas Pesantren).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 40 mahasiswi yang mengalami dismenorhea dengan gambaran karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		p-value
	n	%	n	%	
<b>Usia</b>					
12-16 tahun (remaja awal)	0	0	0	0	0,00
17-25 tahun (remaja akhir)	20	100	20	100	
<b>Suku</b>					
Luar jawa	8	40	15	75	0,05
jawa	12	60	5	25	
<b>Riwayat Penyakit</b>					
Ada	3	15	5	25	0,43
Tidak ada	17	85	15	75	
<b>Riwayat Dismenorea Keluarga</b>					
Ada	5	25	3	15	0,49

Tidak ada	15	75	17	85
-----------	----	----	----	----

Sumber: data primer

Tabel 2 Uji beda rata-rata kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok		P-Value	
	Intervensi	Kontrol		
Nyeri	Pre			
	• Mean±SD	5.17±1.73	5.92±1.78	
	• Min-Max	2-9	3-9	
	Post			
• Mean±SD	2.07±1.57	5.3±1.60	0.00	
• Min-Max	0-6	2-9		
Kecemasan	Pre			
	• Mean±SD	51.97±2.72	52.82±3.6	0.50
	• Min-Max	47-59	47-59	
	Post			
• Mean±SD	35.85±2.25	51.77±3.48	0.00	
• Min-Max	31-40	47-59		

Sebelum dilakukan *Back Massage Therapy* tingkat nyeri sebesar  $5.17 \pm 1.73$ , setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan yaitu sebesar  $2.07 \pm 1.57$ . Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan, ditunjukkan dengan selisih angka sebelum dan sesudah sebesar  $5.92 \pm 1.78$  dan  $5.3 \pm 1.60$ . Hal ini disebabkan karena kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Sebelum dilakukan *Back Massage Therapy* tingkat kecemasan sebesar  $51.97 \pm 2.72$ , setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan yaitu sebesar  $35.85 \pm 2.25$ . Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan, ditunjukkan dengan selisih angka sebelum dan sesudah sebesar  $52.82 \pm 3.6$  dan  $51.77 \pm 3.48$ . Berdasarkan table 5.3 dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan rata-rata tingkat nyeri dan kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang ditandai dengan nilai  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat dinyatakan bahwa intervensi *back*

*massage therapy* yang diberikan dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada penderita dismenorhea.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden hampir seluruhnya berusia remaja hingga dewasa awal. Pada kelompok intervensi lebih banyak dari suku jawa, Sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak dari luar jawa. Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol responden yang tidak memiliki riwayat penyakit hampir sama persentasenya, sedangkan yang tidak memiliki riwayat dismenorhea sama besarnya dengan yang tidak memiliki riwayat penyakit. Adapun data tingkat nyeri dan kecemasan pada kedua kelompok terdistribusi normal. Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *back massage therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita dismenorhea di Asrama Universitas YPIB Majalengka Kampus II Cirebon. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode kualitatif agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Rineka Cipta.
- Kadar, P., Syamsuriyati, Rosdianah, Syarief, S., & Handayani, R. (2022).

The Effect of Hemaglobin Levels on Incidence of Dysmenorrhea in Midwifery Students Megarezky University Makassar. *Jurnal Gizi dan Keluarga*, 1(2).

Pawiliyah, P. (2020). Pengaruh Massase Menggunakan Olive Oil Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(2), 141–151. doi: 10.33369/jvk.v2i2.10693.

Siagian, N. (2019). Pijat Punggung Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal SKOLASTIK Keperawatan*, 5(1), 95–106.

Sugiyono (2016) *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono, M. (2008). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi penelitian Keperawatan*. Nuha medika.

Wiknjosastro, H. (2008). Ilmu Kebidanan Edisi Keempat. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yang, Y., Wang, T., Dong, J., Tang, L., Wang, Y., Li, N., & Zhao L. (2022). Dynamic Pain-Related Changes in Pulse-Graph Measurements in Patients with Primary Dysmenorrhea before and after Electroacupuncture Intervention and Its Correlation with TCM Pattern, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. doi:10.1155/2022/3518179.

Yoganita, N. E., Sarifah, S. and Widyastuti, Y. (2019). Manfaat *Massage* Tengkok dengan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam: Media Publikasi Penelitian)*, 16(2), 16-34.