

Pengaruh Pijat Terhadap Penurunan Nyeri Haid: Studi Literasi

Dwi Purwanti¹, Mahendra Wahyu Dewangga²

^{1,2}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta, Indonesia

e-mail: IJ120217277@student.ums.ac.id

Abstract

dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain that most often occurs in women. Menstrual pain is felt in the lower abdomen, upper thighs and back. Menstrual pain can be reduced by giving massage. The aim is to determine the effect of massage on reducing menstrual pain. This research method using literature review uses MeSH (Medical Subject Heading) as a guide for searching research articles from two databases, namely Garuda and PubMed. The articles used are articles published in the last 5 years, in English or Indonesian. As a result, there were 5 selected articles used in this research. Based on the articles obtained, it can be concluded that massage can reduce menstrual pain.

Keywords: *Massage, Menstrual Pain, Literacy Study*

Abstrak

Nyeri haid atau dismenorea adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri haid dirasakan pada perut bagian bawah, paha atas dan punggung. Nyeri haid dapat dikurangi dengan pemberian pijat. Tujuan untuk mengetahui pengaruh pijat terhadap penurunan nyeri haid. Metode penelitian dengan kajian pustaka ini menggunakan MeSH (*Medical Subject Heading*) sebagai panduan pencarian artikel penelitian dari dua database yaitu Garuda dan PubMed. Artikel yang digunakan adalah artikel terbitan 5 tahun terakhir, berbahasa Inggris atau Indonesia. Hasilnya terdapat 5 artikel terpilih yang digunakan pada penelitian ini Berdasarkan artikel yang didapatkan dari maka dapat disimpulkan bahwa pijat dapat menurunkan nyeri haid.

Kata Kunci: Pijat, Nyeri Haid, Studi Literasi

Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan biologis adalah mulainya remaja mengalami menstruasi [1]. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia

10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat badan relatif terhadap tinggi tubuh. Ketika menstruasi banyak wanita yang mengalami masalah nyeri haid atau dismenorea [2].

Nyeri haid atau dismenorea adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore 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. Penyebab lain dismenorea dialami wanita dengan kelainan tertentu, misal endometriosis, infeksi pelvis, tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal [3].

Gejala pada dismenorea berupa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Sebagian besar nyeri haid saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Bahkan pada mahasiswa sering sekali akibat dari dismenore aktivitas perkuliahan mereka jadi terganggu, konsentrasi yang menurun sehingga materi perkuliahan tidak dapat dipahami dengan jelas [4].

Massage atau pijat adalah upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, serta bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli. Pijat adalah manipulasi terhadap jaringan lunak, umumnya dengan menggunakan tangan untuk menstimulasi dan merelaksasi serta mengurangi stress dan kecemasan [5]. Massage dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta sebagai proses memberi impuls aferen mencapai pusat jantung [6]. Akibatnya sirkulasi darah lancar pada organ muskuloletal dan kardiovaskuler, aliran dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memicu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Massage sendiri mempunyai berbagai jenis seperti shiatsu, tsubo, balinese, javanese, akupoint, sport massage dan swedish massage [7].

Metode

Metode review artikel ini menggunakan analisa data secara sederhana (*simplified approach*). Pencarian artikel disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)*. Pencarian ini dilakukan dengan melihat judul artikel yang memiliki kata kunci seperti berikut:

Tabel 1. MeSH

Pijat	Haid
-------	------

Massage	Menstruasi
Or	Or
Efflurage	dismenorea

Pencarian artikel didapat dari situs Pubmed, ProQuest, EbscoHost dan Garuda. Pencarian jurnal tentu terdapat inklusi dan eksklusi dari pencarian artikel. Inklusi dan eksklusi dari penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Artikel Ilmiah

Inklusi	Eksklusi
Penelitian eksperimental, <i>pilot project, randomized control trial</i>	Tinjauan pustaka, penelitian korelasional
Sampel penelitian berusia 15-20 tahun	Sampel penelitian berusia diatas 20 tahun dan dibawah 15 tahun
Artikel jurnal terbit dari tahun 2018	Artikel jurnal terbit sebelum 2018
Artikel dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Artikel bukan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Hasil dan Pembahasan

Tabel 3. Hasil Pencarian Jurnal

Peneliti & Jurnal	Judul Penelitian	Metode	Kesimpulan
Nurhayati Siagian Jurnal Skolastik Keperawatan (2019)	<i>Pijat Punggung Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat</i>	Metode penelitian yang di gunakan adalah eksperimen dengan <i>one group pretest dan posttest-design</i> . Jumlah responden sebanyak 25 orang.	Ada efek yang signifikan pada skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung pada Mahasiswi Asrama Putri di Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung-Bara

Putri Andanawarih, Miftachul Jannah, Swasti Artanti	<i>Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Dismenore</i>	Metode penelitian yang di gunakan adalah eksperimen dengan <i>one group pretest dan posttest-design</i> . Jumlah responden sebanyak 15 orang.	Teknik pijatan efflurage mamapu menurunkan tingkat nyeri haid
<i>Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan (2020)</i>			
Nareswari Diska Nugraha, Anggraini Dyah Setiyarini	Pengaruh Swedish Massage Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenoreaa) Primer	Eksperimental design dengan menggunakan rancangan <i>two group pretest-posttest design with control group design</i> . 54 responden dengan jumlah setiap kelompok 27 responden.	Terdapat pengaruh pemberian intervensi swedish massageterhadap penurunan tingkat dismenorea mahasiswi kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhati Wiyata di Kota Kediri
<i>Jurnal Promotif Preventif (2023)</i>			
Asmaa Mohammed Ahmed Mostafa, Entesar Fatouh Abd-Elmoneim, Hanan Fawzy El-Sayed	The Effect of Maya Abdominal Massage on Dysmenorrhea Symptoms among Female Nursing Students	Penelitian ini merupakan quasi-experimental design (one group pre - posttest). Total responden yang digunakan adalah 110 orang.	Maya abdominal massage dapat menurunkan keluhan dysmenorrhea pada mahasiswa perawat.
<i>Journal of Survey in Fisheries Sciences (2023)</i>			
Naimeh Pourramezani, Maryam Firouzabadi, Fatemeh Alavi, Mohadeseh Balvardi, Moazameh Sadat Razavi Nasab	<i>Comparison of the effects of acupressure and ice massage in primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial</i>	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pre and post test design dengan 210 responden yang dibagi 3.	Akupresur dan pijat es dapat direkomendasikan sebagai pengobatan pengobatan komplementer untuk pengobatan dismenore primer tanpa efek samping.
<i>Journal of Experimental and Clinical Medicine</i>			

(2022)

Nyeri menstruasi sendiri terjadi karena prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri [8]. *Massage* atau pijat merupakan salah satu teknik *massage* yang saat ini sering digunakan. Pijat dilakukan dengan menggunakan minyak dan menekan gerakan yang halus, lembut pada setiap pijatannya dan pukulan ringan [9]. Pijat ini terdapat 5 gerakan yaitu *efflurage*, *petrissage*, *vibration*, *friction* dan *tapotement*. Efek dari pijat terdapat beberapa mekanisme. Mekanisme tersebut meliputi efek biomekanik, fisiologis dan neurologis [10].

Tekanan mekanis yang diberikan oleh gerakan *massage* pada jaringan otot dapat mengurangi adhesi jaringan [9]. Efek biomekanik pada jaringan otot yaitu dapat mengurangi tingkat nyeri pada nociceptor kemudian nociceptor melanjutkan stimulasi ini ke medula spinalis supaya mengirim impuls balik untuk mengurangi nyeri [9]. Pemberian pijat juga dapat meningkatkan sirkulasi darah karena tekanan mekanis dari gerakan *massage* dapat meningkatkan sirkulasi pada pembuluh darah dan memperlancar aliran darah kapiler, aliran darah beroksigen menuju jaringan meningkat [11]. *Massage* juga dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi serta sisa-sisa metabolisme. Ketika sirkulasi darah menjadi lancar maka zat-zat pemicu nyeri seperti prostaglandin menjadi hilang sehingga nyeri berkurang. Stimulus atau rangsangan yang ditimbulkan oleh gerakan *massage* pada jaringan tubuh merupakan respon yang kompleks dari neurohormonal di axis hipotalamus [12].

Stimulus tersebut dihantarkan melalui spinal cord menuju hipotalamus (HPA) yang diinterpretasikan sebagai respon relaksasi. Hipotalamus merespon rangsangan tersebut dengan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan dari sistem saraf parasimpatik. Rangsangan pada sistem saraf parasimpatis dapat memperlambat detak jantung, kekuatan kontraksi berkurang dan penurunan tekanan darah. Rangsangan dari gerakan *massage* dapat menetralkan kelebihan kortisol dengan mempengaruhi sekresi kortikotropin dari HPA sehingga dapat meningkatkan relaksasi [13]. Selain itu *massage* dapat menunjukkan peningkatan threshold pada nyeri dan hal yang paling penting dari *massage* adalah bisa menimbulkan relaksasi pada pikiran/jiwa dan mengurangi kegelisahan dengan didapatkannya efek positif dari persepsi nyeri [11].

Stimulasi kulit yang diberikan oleh gerakan *massage* dapat mengurangi nyeri. Mekanisme *massage* dapat mengurangi nyeri adalah teori gate control yang merupakan aktivasi mekanisme gerbang neural pada sumsum tulang belakang. Teori gate control mengatakan bahwa stimulasi kutaneus dapat mengaktifkan serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan

transmisi impuls nyeri menutup transmisi impuls nyeri. Sehingga nyeripun bisa berkurang [12].

Simpulan dan Saran

Berdasarkan artikel yang didapatkan dari maka dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dapat menurunkan nyeri ketika haid.

Penghargaan

Terimakasih kepada Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih kepada dosen pembimbing Dr. Mahendra Wahyu Dewangga, M.Biomed yang telah memberikan bimbingan untuk menyelesaikan pendidikan saya.

Daftar Pustaka

- [1] N. M. S. D. Lestari, "Pengaruh dismenorea pada remaja," *Semin. Nas. FMIPA UNDIKSHA III*, pp. 323–329, 2013, [Online]. Available: ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download
- [2] I. Puji and F. yatuni Asmara, "Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang," pp. 1–14, 2009.
- [3] Ernawati, T. Hartiti, and I. Hadi, "Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang," no. 18, 2008.
- [4] A. Adenikheir, "Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia," *J. Penelit. dan Kaji. Ilmu Menara Ilmu*, vol. XIII, no. 4, pp. 1–7, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- [5] T. Aziz, "Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang," *J. Keperawatan*, pp. 1–16, 2014, [Online]. Available: <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3602.pdf>
- [6] N. N. Budiani and N. K. Somoyani, "effect of back massage using Frangipani aromatherapy on interleukin-6 (IL-6) levels and pain labor intensity," *Int. J. Health Sci. (Qassim)*, vol. 6, no. May, pp. 121–133, 2022, doi: 10.53730/ijhs.v6ns10.13343.
- [7] E. Pebriani, "Pengaruh Swedish assage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 2016.
- [8] Yudiyanta, N. Khoirunnisa, and R. W. Novitasari, "Assessment Nyeri," *Cdk*, vol. 42, no. 3, pp. 214–234, 2015.
- [9] V. F. Rianawati, "Pengaruh Pemberian Swedish Massage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi PGSD Universitas Muhammadiyah

- Surakarta," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.
- [10] N. Siagian, "Pijat Punggung Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Universitas Advent Indonesia Kabupaten Bandung Barat," *J. Sk. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 95-106, 2019, doi: 10.35974/jsk.v5i1.778.
- [11] P. Andanawarih, M. Jannah, and S. Artanti, "Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Dismenore Dismenore merupakan salah satu masalah yang timbul selama atau sebelum menstruasi yang terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang penyebab paling sering alasan ketidakhadiran kuliah Dismenore," *J. Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, vol. 7, no. 2, pp. 54-57, 2020.
- [12] N. Pourramezani, M. Firouzabadi, F. Alavi, M. Balvardi, and M. S. R. Nasab, "Comparison of the effects of acupressure and ice massage in primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial," *J. Exp. Clin. Med.*, vol. 39, no. 4, pp. 1143-1149, 2022, doi: 10.52142/omujecm.39.4.38.
- [13] A. M. A. Mostafa, E. F. Abd-Elmoneim, and H. F. El-Sayed, "The Effect of Maya Abdominal Massage on Dysmenorrhea Symptoms among Female Nursing Students," *J. Surv. Fish. Sci.*, vol. 10, pp. 4267-4281, 2023.