

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

**Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



**Pengaruh Back Massage terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMK Putra Pertiwi Tangerang Selatan**

Siti Novy Romlah<sup>1\*</sup>, Rilly Woba<sup>1</sup>, Frida Kasumawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan 15417, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
<p>*Corresponding Author Name: Siti Novy Romlah E-mail: sitinovyromlah@wdh.ac.id</p> <p>Keywords: Young women_1 Dysmenorrhea_2 Back Massage_3</p>	<p><i>Background: back massage is a non-pharmacological way to deal with menstrual pain by massaging the entire back area from the bottom to the neck, by applying pressure and gentle strokes to stimulate relaxation. Research Objectives: The purpose of this study was to find out how the effect of giving back massage on dysmenorrhea in young women at SMK Putra Pertiwi School Pondok Cabe Pamulang. Research Methods: The research method used is a Quasi Experiment Design research method with a pretest-posttest one group design. Sample: In this study, there were 60 respondents. Research Results: It was found that there was a significant decrease in the pain scale on the results of the pretest-posttest measurements in the group that was given back massage. This is evidenced by the p-value = 0.000 &lt;0.05. Conclusion: Based on the results of the Wilcoxon test that has been carried out, a p-value = 0.000 &lt;0.05 is obtained, which means that there is an effect of giving back massage on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at SMK Putra Pertiwi School. Suggestion: Because back massage is proven to be able to reduce menstrual pain scale, it is better if the method of applying back massage can be done when experiencing menstrual pain.</i></p>
<p>Kata Kunci: Remaja putri_1 Dismenore_2 Back Massage_3</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Latar belakang: <i>back massage</i> merupakan salah satu cara penanggulangan nyeri haid secara non farmakologi dengan melakukan pijatan pada seluruh daerah punggung dari arah bawah sampai leher, dengan memberi tekanan dan usapan lembut untuk merangsang relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian back massage terhadap <i>dismenore</i> pada remaja putri di SMK Putra Pertiwi School Pondok Cabe Pamulang. Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian <i>Quasy Experiment Design</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest one group design</i>. Sampel: dalam penelitian ini berjumlah 60 responden. Hasil penelitian: diperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri yang bermakna pada hasil pengukuran <i>pretest-posttest</i> pada kelompok yang diberikan back massage. Hal ini dibuktikan dengan nilai <i>p-value</i> = 0,000 &lt; 0,05. Kesimpulan: Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon yang sudah dilakukan, maka diperoleh <i>p-value</i> = 0,000 &lt; 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian <i>back massage</i> terhadap penurunan nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada remaja putri di SMK Putra Pertiwi School. Saran: karena massage punggung terbukti mampu menurunkan skala nyeri haid, sebaiknya metode pengaplikasian <i>massage</i> punggung dapat dilakukan pada saat mengalami nyeri haid.</p>
	<p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/">CC-BY-NC-SA</a> license.</p>  <p>Copyright© 2023 Authors</p>

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah yang paling umum dialami atau dirasakan oleh wanita baik remaja, maupun wanita dewasa. Haid yang pertama kali dialami oleh seorang wanita disebut *menarche* yang pada umumnya biasa terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun, atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenore*. *Dismenore* (nyeri haid) adalah keluhan ginekologis akiba ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Pada hari pertama, kedua dan ketiga, dismenore bisa sangat mengganggu karena kadar prostaglandin yang meningkat atau lebih tinggi, prostaglandin menyebabkan otot-otot pembuluh darah rahim berkontraksi sehingga menyebabkan dismenore menjadi lebih berat (Amelia, 2022).

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat

mengganggu produktifitas, 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktifitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2010 dalam Lestari, 2013).

Berdasarkan Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) mengemukakan bahwa jumlah penduduk Indonesia mencapai angka 271.349.889 jiwa hingga bulan Desember Tahun 2020. Hal tersebut berdasarkan gabungan (sinkronisasi) dari hasil data Sensus Penduduk 2020 dengan data Administrasi Kependudukan Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil. Angka tersebut terdiri atas jumlah penduduk wanita sebesar 134.229.988 jiwa diantaranya sebesar 75,9 juta atau 27,94% berusia 8-23 tahun dan jumlah penduduk pria sebesar 137.119.901 jiwa (Fardaniah, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche di* Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12 tahun dengan Prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche di* atas

umur 13 tahun. Sebagian besar *dismenore* terjadi pada usia *menarche* 12 tahun.

Angka kejadian *dismenore* didunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Di Provinsi Banten, sebesar 31,3% siswi mengalami *dismenore*, Tangerang Selatan sebesar 78.3% atau 47 dari 60 siswi di Tangerang Selatan mengalami *dismenore* (Badan Pusat Statistik, 2017).

Faktor risiko pada *dismenore* yaitu sebagai berikut: usia menstruasi pertama <12 tahun, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan status gizi (Laila NN,2018). Beberapa faktor lain yang memegang peranan penting sebagai penyebab *dismenore* antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi (faktor yang dapat menurunkan ketahanan terhadap nyeri), faktor endokrin atau hormon, dan faktor alergi (Anurogo, Dkk, 2011).

Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk

menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan.

Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami *dismenore*. Sehingga berbagai upaya dilakukan baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis untuk mengatasi nyeri ini. Adapun terapi non farmakologi yang dimaksud seperti teknik distraksi, teknik relaksasi, dan teknik stimulus kulit. Teknik stimulus kulit dapat dilakukan dengan cara pijatan atau massage punggung bagian bawah, sebab tubuh kita memiliki pereda nyeri alamiah yaitu endorfin. Endorfin bisa diperoleh dengan massage (Nolan, 2003). *Massage* adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri (Mander,R, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) tentang Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenorea*) pada Remaja Puteri Kelas VIII di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian massage punggung terhadap tingkat nyeri

haid (disminorea) dengan p value  $0,00 < \alpha 0,05$ .

Pijatan atau massage merupakan sentuhan yang dilakukan pada bagian tubuh yang dapat memberikan efek terapeutik yaitu mengurangi ketegangan otot dan memperlancar sirkulasi darah (Bryce, 2002). Pijat punggung bawah merupakan pijat yang dilakukan pada punggung bagian bawah dengan menggunakan gerakan dan tekanan untuk melepaskan ketegangan, kaku dan ketidaknyamanan didalam tubuh terutama pada daerah punggung bawah. Pelaksanaan pijatan yang benar dapat mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan otot sehingga individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian muncul respon relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 6 Februari 2023 disalah satu SMK di Pamulang Tangerang selatan yaitu SMK Putra Pertiwi Tangerang Selatan didapatkan data siswi berjumlah (61 Orang). Tercatat dari bulan Januari hingga Februari 2023 ada 32 orang siswi yang mengunjungi Unit Kesehatan Sekolah (UKS), rata-rata memiliki keluhan pada nyeri haid. Data tersebut diatas di konfirmasi kembali saat penulis

melakukan wawancara secara acak terhadap 10 orang siswi kelas X sampai XII terdapat 9 orang mengalami dismenore saat menstruasi dengan tingkatan dan gejala yang berbeda-beda. Dari 9 orang yang mengalami *dismenore* terdapat enam siswi yang menyatakan nyeri saat menstruasi ini sangat mengganggu aktivitas mereka disekolah terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi ini ditandai dengan kurang bersemangat aktivitas pembelajaran terganggu, konsentrasi menurun dan sulit untuk fokus pada materi pembelajaran sehingga materi pembelajaran yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan ada yang mengajukan absen atau tidak masuk sekolah karna menahan rasa sakit. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *back massage* terhadap *dismenore* pada remaja putri di SMK Putra Pertiwi School.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK Putra Pertiwi Tangerang Selatan sebanyak 65 orang. Pengambilan sampel

dalam penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling* yaitu proses pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi kedalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap kelas dan menggabungkan dalam sebuah sampel. Teknik analisis data dengan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMK Putra Pertiwi School**

Umur	Frekuensi	%
16	12	20
17	22	36,6
18	7	11,6
19	15	25
20	4	6,6
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, siswi yang berumur 16 tahun sangat sedikit dari responden yaitu 12 (20%), umur 17 tahun sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 22 (36,6%), umur 18 tahun sangat sedikit dari responden yaitu 7 (11,6%), umur 19 tahun sangat sedikit dari responden yaitu 15 (25%), dan umur 20 tahun sangat sedikit dari responden yaitu 4 (6,6%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche di SMK Putra Pertiwi School**

Usia Menarche	Frekuensi	%
12	34	56,6
13	17	28,3
14	9	15
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, siswi yang mengalami *menarche* pada usia 12 tahun sebagian besar dari responden yaitu 34 (56,6), *menarche* pada usia 13 tahun sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 17 (28,3%), dan *menarche* pada usia 14 tahun sangat sedikit dari responden yaitu 9 (15%).

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Back Massage Hari Pertama Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	24	40
Nyeri berat	36	60
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 24 (40%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian besar dari responden yaitu 36 (60%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sesudah Back Massage Hari Pertama Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	53	88,3
Nyeri berat	7	11,6
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, hampir seluruh dari responden yaitu 53 (88,3%) mengalami nyeri sedang, dan sangat sedikit dari responden yaitu 7 (11,6%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Back Massage Hari Kedua Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	4	6,6
Nyeri berat	56	93,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, tidak ada seorang pun responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sangat sedikit dari responden yaitu 4 (6,6) mengalami nyeri sedang, dan hampir seluruh dari responden yaitu 56 (93,3) mengalami nyeri berat.

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sesudah Back Massage Hari Kedua Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	33	55
Nyeri berat	27	45
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar dari responden yaitu 33 (55%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 27 (45%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Back Massage Hari Ketiga Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	40	66,6
Nyeri berat	20	33,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, tidak ada seorang pun responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar dari responden yaitu 40 (66,6) mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil/hampir setengahnya dari responden yaitu 20 (33,3) mengalami nyeri berat.

**Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid Sesudah Back Massage Hari Ketiga Menstruasi di SMK Putra Pertiwi School**

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	%
Nyeri ringan	5	8,3
Nyeri sedang	52	86,6
Nyeri berat	3	5
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, sangat sedikit dari responden yaitu 5 (8,3%) mengalami nyeri ringan, hampir seluruh dari

responden yaitu 52 (86,6%) mengalami nyeri sedang, dan sangat sedikit dari responden yaitu 3 (5%) mengalami nyeri berat.

## 2. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini sampel berjumlah 60 responden, maka pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memudahkan pengujian.

**Tabel 9. Uji Normalitas Data Dismenore Pre-test dan Post-test Pemberian Back Massage Hari Pertama, Kedua dan Ketiga Saat Menstruasi**

Data	N	Kolmogorov Smirnov	Keterangan
<i>Pre-test</i> hari ke-1	60	0,000	Data tidak berdistribusi normal
<i>Post-test</i> hari ke-1	60	0,003	Data tidak berdistribusi normal
<i>Pre-test</i> hari ke-2	60	0,000	Data tidak berdistribusi normal
<i>Post-test</i> hari ke-2	60	0,002	Data tidak berdistribusi normal
<i>Pre-test</i> hari ke-3	60	0,000	Data tidak berdistribusi normal
<i>Post-test</i> hari ke-3	60	0,008	Data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 9, pada kelas *pre-test* dan *post-test* hari pertama, kedua dan ketiga didapatkan hasil bahwa nilai sig. < 0,05. Maka disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Karena berdasarkan uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon.

## 3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *back massage* terhadap dismenore pada remaja

putri di SMK putra pertiwi dengan melakukan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 10. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Dismenore Pada Hari Pertama Menstruasi**

	N	Asymp. Sig.
<i>Pre-test</i>	60	0,000
<i>Post-test</i>	60	

Berdasarkan tabel 10 didapatkan hasil dismenore sebelum dan sesudah pemberian *back massage* hari pertama diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ).

**Tabel 11. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Dismenore Pada Hari Kedua Menstruasi**

	N	Asymp. Sig.
<i>Pre-test</i>	60	0,000
	60	
<i>Post-test</i>		

Berdasarkan tabel 11 didapatkan hasil dismenore sebelum dan sesudah pemberian *back massage* hari kedua diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ).

**Tabel 12. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Dismenore Pada Hari Ketiga Menstruasi**

	N	Asymp. Sig.
<i>Pre-test</i>	60	0,000
	60	
<i>Post-test</i>		

Berdasarkan tabel 12 didapatkan hasil dismenore sebelum dan sesudah pemberian *back massage* hari ketiga diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ).

**Tabel 13. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Dismenore Pada Hari Pertama dan Hari Ketiga saat Menstruasi**

	N	Asymp. Sig.
<i>Pre-test</i> (hari pertama sebelum pemberian <i>back massage</i> )	60	0,000
<i>Post-test</i> (hari ketiga sesudah pemberian <i>back massage</i> )	60	

Berdasarkan tabel 13 didapatkan hasil dismenore sebelum pemberian *back*

*massage* hari pertama dan sesudah pemberian *back massage* hari ketiga diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian *back massage* hari pertama didapatkan dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 24 (40%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian besar dari responden yaitu 36 (60%) mengalami nyeri berat. Hari pertama sesudah pemberian *back massage* didapatkan dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, hampir seluruh dari responden yaitu 53 (88,3%) mengalami nyeri sedang, dan sangat sedikit dari responden yaitu 7 (11,6%) mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian *back massage* hari kedua didapatkan dari 60 responden, tidak ada seorang pun responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sangat sedikit dari responden yaitu 4 (6,6) mengalami nyeri sedang, dan hampir seluruh dari responden yaitu 56 (93,3) mengalami nyeri berat. Hari kedua sesudah pemberian *back*



*massage* didapatkan dari 60 responden, tidak ada seorang pun dari responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar dari responden yaitu 33 (55%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil/hampir setengah dari responden yaitu 27 (45%) mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian *back massage* hari ketiga didapatkan dari 60 responden, tidak ada seorang pun responden yaitu 0 (0%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar dari responden yaitu 40 (66,6%) mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil/hampir setengahnya dari responden yaitu 20 (33,3) mengalami nyeri berat. Hari ketiga sesudah pemberian *back massage* didapatkan dari 60 responden, sangat sedikit dari responden yaitu 5 (8,3%) mengalami nyeri ringan, hampir seluruh dari responden yaitu 52 (86,6%) mengalami nyeri sedang, dan sangat sedikit dari responden yaitu 3 (5%) mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Rafidaini Sazarni Ratiyun, Fetria Chonika, Vellyza Colin (2022), meneliti tentang pengaruh *massage* punggung terhadap *dismenore* pada remaja putri di Kecamatan Semidang Alas Maras, dimana ada perbedaan antara

sebelum dan sesudah diberikan *back massage*. Terjadi pengurangan pada tingkat nyeri karena penggunaan *back massage* membantu memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah, memperbaiki jaringan tubuh cadangan kapiler dan memperluas kapiler, sehingga akan meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ, meningkatkan proses reduksi oksidasi, memfasilitasi jantung dan berkontribusi terhadap redistribusi darah dalam tubuh, memperbaiki sistem saraf kapiler, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit dengan mempercepat proses pemulihan saraf yang cedera, memiliki efek psikologis yang beragam terhadap kulit dan fungsinya, seperti membersihkan saluran keringat, kelenjar sebaceous, meningkatkan fungsi sekresi, ekskresi dan pernapasan kulit, membuat otot menjadi fleksibel, meningkatkan fungsi kontraktile yang mempercepat keluarnya metabolit yang merupakan hasil dari metabolisme (Andrea, 2016).

Maka dari data hasil pemberian *back massage* selama 3 hari di Sekolah SMK Putra Pertiwi dan disandingkan dengan teori yang ada, bisa dikatakan *back massage* mampu mengurangi tingkat nyeri haid karena pada saat dilakukan pemijatan

responden merasa nyaman dengan situasi, ruangan yang sunyi sehingga bisa lebih merasakan sentuhan yang diberikan pada daerah punggung saat di pijat.

Setelah dilakukan uji normalitas data *dismenore pre-test* dan *post-test* pemberian *back massage* hari pertama, kedua dan ketiga saat menstruasi didapatkan hasil nilai sig.  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, karena berdasarkan uji normalitas data berdistribusi tidak normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil data dari dua sampel yang berpasangan apakah ada perbedaan/pengaruh atau tidak.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian *back massage* terhadap penurunan nyeri haid dengan menggunakan SPSS dengan uji Wilcoxon. Berdasarkan pembahasan analisis univariat diatas dapat diketahui adanya penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *back massage*. Serta didapatkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai sig.  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh

pemberian *back massage* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rafidaini Sazarni Ratiyun, Fetria Chonika, Vellyza Colin (2022), meneliti tentang pengaruh *massage* punggung terhadap *dismenore* pada remaja putri di Kecamatan Semidang Alas Maras. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Pengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampel sebanyak 38 orang. Desain dalam penelitian ini adalah desain pre eksperimental menggunakan *one group Pretest-Posttest Design*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil Penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan *massage* punggung didapatkan 10 (26,3%) orang mengalami nyeri ringan, dan 28 (93,3%) orang mengalami nyeri sedang, setelah dilakukan *massage* punggung didapatkan 29 (76,3%) orang mengalami mengalami nyeri ringan dan 9 (23,6%) orang mengalami nyeri sedang. Ada pengaruh *massage* punggung terhadap *dismenore* pada remaja putri dengan nilai sig.  $p = 0,000 < 0,05$ .

Pijat punggung bawah merupakan pijat yang dilakukan pada punggung bagian

bawah dengan menggunakan gerakan dan tekanan untuk melepaskan ketegangan, kaku dan ketidaknyamanan didalam tubuh terutama pada daerah punggung bawah. Tubuh kita memiliki pereda nyeri alamiah yaitu endorphan, endorphan bisa diperoleh dengan *massage*, pelaksanaan pijatan yang benar dapat mempengaruhi sistem saraf otonom, memberikan efek terapeutik dengan mengendorkan otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit, mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan otot sehingga individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian muncul respon relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri (Potter & Perry, 2005).

### KESIMPULAN

Gambaran *dismenore* sebelum pemberian *back massage* hari pertama sebagian besar dari responden yaitu 36 responden (60%) mengalami nyeri berat, hari kedua hampir seluruh dari responden yaitu 56 responden (93,3%) mengalami nyeri berat, hari ketiga sebagian besar dari responden yaitu 40 responden (66,6) mengalami nyeri sedang.

Gambaran *dismenore* sesudah pemberian *back massage* hari pertama sebagian besar dari responden yaitu 45 responden (75%) mengalami nyeri sedang, hari kedua

sebagian besar dari responden yaitu 33 responden (55%) mengalami nyeri berat, hari ketiga hampir seluruh dari responden yaitu 52 responden (86,6%) mengalami nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang sudah di lakukan, maka diperoleh nilai sig. *p-value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian *back massage* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Putra Pertiwi School.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito & Wulandari, A (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, CV Andi Offset, Jogjakarta.
- Bryce. 2002. Massage. Diakses dari : <http://www.greatcycling.com/content/feature/massage.pdf>.
- Laila NN. (2018). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lestari. (2013). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. Bandung:Pustaka Yadi.
- Mander. (2003). Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC.
- Potter, & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Rafidaini Sazarni Ratiyun, Fetria Chonika, & Vellyza Colin. (2022). Pengaruh Massase Punggung Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Kecamatan Semidang Alas Maras. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan.