

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2023**

PENGARUH *LOVING MASSAGE* TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI MOJOGEDANG

Putri Ayu Rosita¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
putriayurosita450@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan gangguan paling umum yang sering terjadi saat menstruasi. Nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) merupakan suatu gangguan fisik yang terjadi pada wanita saat menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada bagian perut yang sangat menonjol dan menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang terjadi sebelum dan selama proses menstruasi berlangsung nyeri menstruasi. Salah satu cara penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan melakukan tindakan *loving massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja. . Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 56 remaja putri kelas xi di SMA Negeri Mojogedang, teknik pengambilan sampel ini menggunakan *Purposive Sampling* ,dengan analisis data uji *Paired T test*. Hasil penelitian ini menunjukan ada pengaruh *loving massage* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja dengan nilai $p < 0.05$. gerakan *loving massage* terdiri dari 4 teknik pijat yaitu *efflurage*, *petrissage*, *accuspressure* dan *love kneading*. *Loving massage* dapat meningkatkan sirkulasi dan dapat membuat efek rileks dan menenangkan.

Kata Kunci : *Loving Massage, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi*
Daftar pustaka : (2013-2021)

**NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2023**

**THE EFFECT OF CHAMOMILE AROMATHERAPY ON THE ANXIETY LEVEL
OF THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE MIRI SUB-DISTRICT
OF SRAGEN**

Putri Ayu Rosita¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs,
University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs,
University of Kusuma Husada Surakarta putriayurosita450@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual pain is the most common disorder during menstruation. Menstrual pain (dysmenorrhea) is a physical disorder in women during menstruation in the form of pain or cramps in the abdomen that are very prominent and cause discomfort before and during the process of menstruation menstrual pain. One way to reduce the level of menstrual pain is loving massage. The study aims to determine the effect of loving massage on the level of menstrual pain in adolescents. The study used a quantitative method with 56 respondents of class XI adolescent women at SMA Negeri Mojogedang. The sampling technique used Purposive Sampling with Paired T-test. The results showed the effect of loving massage on the intensity of primary dysmenorrhoea pain in adolescents with a p-value <0.05. Loving massage movements consist of 4 massage techniques: effleurage, petrissage, acupressure, and love kneading. Loving massage can improve circulation and create a relaxing and calming effect.

Keywords: *Loving Massage, Adolescent Women, Menstrual Pain*

Bibliography: (2013-2021)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi (Nurjanah, Yuniza, Iswari, 2019).

Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan pada proses biologis yang mengarah pada kemampuan bereproduksi. Pada remaja wanita akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Menstruasi akan terjadi secara berulang setiap bulannya (Maimunah, Sari, Prabowo, 2018).

Pada masa pubertas akan terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk pada fungsi reproduksi remaja, salah satu permasalahannya tentang kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja putri saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Kesehatan reproduksi remaja putri tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah perkembangan seks sekunder, yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah pinggul, dan menstruasi (Nurwana, Sabilu, Fachlevy, 2017).

Salah satu gangguan yang paling sering terjadi pada remaja putri yaitu nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*. Tetapi setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Ada beberapa remaja putri yang tidak memiliki keluhan saat menstruasi, dan tidak sedikit dari mereka yang memiliki keluhan saat menstruasi salah satunya mengalami menstruasi disertai dengan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*. Nyeri menstruasi

merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi dan menimbulkan rasa tidak nyaman serta berdampak pada gangguan aktivitas (Nikmah, 2018).

Nyeri menstruasi disebabkan oleh prostaglandin yang diproduksi dilapisan rahim dan dilepaskan, menyebabkan kontraksi otot polos, mual atau diare. Gejalanya adalah nyeri yang teratur setiap bulan seperti nyeri perut, *pelvis*, sakit punggung parah, mual, diare, lemah, pusing, kenaikan berat badan, tendensi payudara (Hawkins, Nicholas, Haney, 2016). Jika keluhan tersebut tidak ditangani, dapat menimbulkan gangguan aktivitas hidup sehari-hari (USMLE, 2018).

Nyeri menstruasi merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dengan rasa sakit dibagian bawah perut yang terjadi pada saat wanita mengalami siklus menstruasi. Dismenore klinis mengacu pada gejala nyeri panggul yang berhubungan dengan menstruasi (Mahmood, Arulkumaran, Chervenak, 2020). Nyeri menstruasi juga dapat disertai dengan gejala lain seperti diare, mual, muntah, sakit kepala, dan pusing (Beckmann et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, jumlah dismenorea di dunia sangat tinggi yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara. Kejadian dismenore di Indonesia pada tahun 2018 adalah 107.673 jiwa, dimana 54,89% adalah dismenore primer dan 9,36% adalah dismenore sekunder. Sedangkan angka kejadian nyeri menstruasi di Riau diteliti oleh Putri (2019) pada remaja putri (Rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7% (Martinus, 2022).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* dibagi menjadi dua kategori: dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Seorang wanita dikatakan mengalami dismenore

primer jika mengalami nyeri saat menstruasi dan tidak ada kelainan pada alat kelamin, dan dismenore sekunder jika mengalami nyeri dan kelainan saat menstruasi (Irianto, 2015). Gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil umumnya ketidaknyamanan ini dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Nikmah, 2018). Nyeri atau kram perut yang terjadi akibat masalah kesehatan tertentu yang mendasarinya. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko nyeri yang parah, contoh penyakit dismenore sekunder: endometriosis, *Pelvic Inflammatory Disease* (PID)/ penyakit radang panggul., kista, pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim, *transverse vaginal septum*.

Cara mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan, seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, nefroxen, paracetamol, dan lain lain. Obat-obatan tersebut biasanya menimbulkan efek samping, semakin sering mengonsumsi obat pereda nyeri, otomatis tubuh membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk meredakan nyeri. Penggunaan nonfarmakologi tanpa menggunakan obat seperti pijat, akupresur, akupunktur, kompres panas atau dingin dan salah satunya dengan *loving massage*. Perawatan nyeri non-farmakologis lebih aman, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Nikmah, 2018).

Loving massage merupakan salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body*, *mind*, dan *spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada klien dengan tulus. Teknik pijat

dilakukan dengan cara *efflurage*, *petrissage*, *accuspressure* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Praningrum, Hidayah, 2018).

Loving massange memiliki beberapa manfaat dan kelebihan. Beberapa manfaat diantaranya yaitu untuk mengurangi nyeri, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan otot, pengendali rasa nyeri dan sakit, pengendali stress, dan meningkatkan imun tubuh (Safriana et al., 2020). *Loving massage* juga terbukti dapat mengurangi kecemasan, mengalihkan rasa nyeri yang dialami dan *loving massage* juga dapat memproduksi hormon-hormon pada tubuh yang dapat memberikan kenyamanan (Sulistyawati, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyawati (2022) menyatakan bahwa setelah dilakukan analisis menggunakan uji *mann-whitney* didapatkan hasil *p-value* 0,00 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat pengaruh antara *loving massage* dengan nyeri postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sehingga *loving massage* efektif terhadap penurunan nyeri postpartum. Teknik *loving massage* mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penelitian dengan melakukan wawancara kepada 15 siswa di SMA Negeri Mojogedang. Didapatkan hasil 12 remaja putri mengalami disminore atau nyeri menstruasi. Mereka mengatakan bahwa tidak mengetahui cara melakukan *loving massage*, 2 dari remaja tersebut sering menurunkan nyeri dengan mengonsumsi obat-obatan, 3 dari remaja tersebut

menurunkan nyeri dengan kompres hangat, dan 7 lainnya tidak melakukan tindakan apapun untuk menurunkan nyeri.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, peneliti mencoba melakukan penelitian Pengaruh *Loving Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasy eksperiment* dengan *pre test – post test without control group design*. *Pre test* digunakan untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan *loving massage*. Sedangkan *post test* digunakan untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan *loving massage*.

Populasi dan Sampel

Menurut Nursalam (2019), populusi merupakan setiap subyek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Popuasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri Mojogedang yang berjumlah 128 siswi.

Sampel yaitu bagian dari sejumlah karakterstik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Apabila populasi besar, penelitian tidak mungkin mengambil semua untuk dilakuan penelitian, karena keterbatasan dana, tenaga, serta waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sujarweni, 2019).

Teknik *sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *non probabily sampling* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017).

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di SMA

Negeri Mojogedang. Penelitian telah dilaksanakan selama 5 hari pada 9 Agustus – 15 Agustus 2023.

Analisis Data

Teknik Analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengelompokan responden berdasarkan pada usia, digambarkan pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n = 56)

Variabel	MIN	MAX	Mean	Std.Deviation
Usia	15	18	16,45	0,570

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 4.1 menunjukkan hasil karakteristik Responden berdasarkan usia responden Menunjukkan rata-rata usia responden adalah 16,45 dengan standart deviasi 0,570.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche* (n = 56)

Usia	MIN	MAX	Mean	Std.Deviation
<i>Menarche</i>	10	14	11,70	0,913

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 4.2 diketahui bahwa hasil dari karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* menunjukkan rata-rata usia *menarche* responden adalah 11,70 dengan standart deviasi 0,913.

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan hari terjadinya nyeri menstruasi (n = 56)

Hari Mengalami	MIN	MAX	Mean	Std.Deviation
Disminore	1	3	1,21	0,456

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa hasil dari karakteristik responden berdasarkan hari terjadinya nyeri menstruasi menunjukkan rata-rata 1,21 dengan minimal hari ke 1 serta maksimal hari ke 3, dan standart deviasi 0,456.

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi (n = 56)

Lama Menstruasi	MIN	MAX	Mean	Std.Deviation
	5	8	6,68	0,690

Sumber : Data Primer (2023)

Pada tabel 4.4 menunjukkan hasil karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi dengan rata-rata lama menstruasi responden yaitu 6,68 dengan standart deviasi 0,690.

Tabel 4.5 Skala Nyeri Sebelum Melakukan *Loving Massage*

<i>Loving Massage</i>	Intensitas nyeri				
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Total
	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %
Sebelum	0 0	13 23,2	43 76,8	0 0	56 100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan hasil dari tabel 4.5 skala nyeri sebelum melakukan *loving massage* didapatkan nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase 23,2% dan nyeri sedang sebanyak 43 responden dengan presentase 76,8%.

Tabel 4.6 Skala Nyeri Sesudah Melakukan *Loving Massage*

<i>Loving Massage</i>	Intensitas nyeri				
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Total
	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %
Sesudah	0 0	45 80,4	11 19,6	0 0	56 100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan hasil dari tabel 4.6 skala nyeri sesudah melakukan *loving massage* didapatkan nyeri ringan sebanyak 45 responden dengan presentase 80,4% dan nyeri sedang sebanyak 11 responden dengan presentase 19,6%.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa yang dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan/berkorelasi. Terdapat uji parametrik dan non parametrik pada Analisa bivariat (notoatmodjo, 2019). Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri

Menstruasi pada remaja putri. Tabal 4.7 Tabulasi *pre* dan *post* intervensi

<i>Loving Massage</i>	Intensitas nyeri				
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Total
	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %	(F) %
Sebelum	0 0	13 23,2	43 76,8	0 0	56 100
Sesudah	0 0	45 80,4	11 19,6	0 0	56 100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui terdapat perbedaan skala nyeri dari sebelum hingga sesudah diberikan *loving massage*. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden memiliki nyeri sedang dan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar responden menjadi nyeri ringan.

Tabel 4.8 Hasil uji *Paired T test*

<i>Loving massage</i>	Sig (2-tailed)
<i>Pre test & Post test</i>	0.00

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa *Uji paired T test* menunjukkan nilai $p=0.00$ ($0.00 > 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *loving massage* kepada responden.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Negeri Mojogedang berdasarkan usia yaitu menunjukkan rata rata usia responden adalah 16,45 tahun, dengan umur termuda 15 tahun dan umur tertua 18 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Usman (2021) dengan hasil penelitiannya menyatakan dari 42 responden yang diambil ada 24 responden yang berusia 16 tahun dan di usia 17 tahun ada 18 responden.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Solehati, Hidayati (2018) didapatkan hasil dari usia responden bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi berusia 16 tahun. Pada usia

tersebut remaja mulai belajar mengendalikan emosi dan mengembangkan kematangan tingkah laku. Usia yang lebih tua akan mempengaruhi persepsi nyeri dan akan memberikan toleransi nyeri lebih kecil sehingga mempengaruhi penurunan nyeri.

Berdasarkan fakta dan teori serta adanya penelitian sebelumnya yang dijabarkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa usia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri menstruasi karena semakin bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan intensitas nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil usia *menarche* termuda yaitu 10 tahun dan usia *menarche* tertua yaitu 14 tahun, serta rata-rata usia *menarche* yaitu 11,70 tahun. Usia *menarche* menjadi salah satu faktor terjadinya kejadian dismenore yang dialami perempuan saat menstruasi. Usia *menarche* yang terjadi pada usia <12 tahun merupakan usia *menarche* yang tergolong dini atau cepat, sedangkan usia *menarche* pada usia 12-15 tahun tergolong normal atau. Remaja yang mengalami menstruasi dini (premature) disebabkan oleh faktor internal karena ketidak seimbangan hormon bawaan lahir, hal ini juga berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian Anwar & Rosdiana (2019) menunjukkan bahwa semakin cepat menstruasi terjadi menyebabkan kontraksi uterus yang terus menerus sehingga menyebabkan ketersediaan darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenoreia.

Penelitian yang dilakukan Rahmawati dan Hamzah (2021) menunjukkan hasil 51 responden dengan usia *menarche* <12 tahun terdapat 48 (94,1%) responden yang mengalami dismenoreia, hal ini dapat terjadi karena semakin dini seseorang menstruasi maka menyebabkan semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya

semakin banyak pula prostaglandin yang diproduksi. Akibat dari produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat saat menstruasi. Hasil uji statistic diperoleh $p\ value=0,030<0,05$, sehingga terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenoreia pada Siswi SMA Negeri 1 Lolak tahun 2021.

Berdasarkan adanya teori dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* dalam penelitian ini ada hubungannya dengan terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil dari penelitian ini hari terjadinya menstruasi didapatkan rata-rata pada hari ke 1,21, dengan minimal terjadi nyeri menstruasi di hari ke 1 dan maksimal terjadi dihari ke 3. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mu'awanah, Runjati, Widyawati (2017), intensitas nyeri menstruasi pada remaja dihari pertama sebagian besar yang mengalami nyeri ringan ada 55% responden dan pada hari kedua juga banyak yang mengalami nyeri ringan yaitu 75% responden.

Berdasarkan adanya teori dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden berdasarkan hari terjadinya menstruasi dalam penelitian ini ada hubungannya dengan terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil dari penelitian ini hari terjadinya menstruasi didapatkan rata-rata pada hari ke 1,21, dengan minimal terjadi nyeri menstruasi di hari ke 1 dan maksimal terjadi dihari ke 3. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mu'awanah, Runjati, Widyawati (2017), intensitas nyeri menstruasi pada remaja dihari pertama sebagian besar yang mengalami nyeri ringan ada 55% responden dan pada hari kedua juga banyak yang mengalami nyeri ringan yaitu 75%

responden.

Berdasarkan adanya teori dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden berdasarkan hari terjadinya menstruasi dalam penelitian ini ada hubungannya dengan terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil dari penelitian ini rata-rata lama menstruasi 6,68 hari dengan minimal lama menstruasi 5 hari dan maksimal lama menstruasi terjadi 8 hari. Hal ini sejalan dengan teori dari (West et al., 2014) bahwa siklus haid yang teratur (dari hari pertama haid pertama, sampai hari pertama haid berikutnya) berlangsung selama 21 sampai 35 hari dan berlangsungnya menstruasi selama 3 sampai 7 hari dengan pengeluaran darah sebanyak 580 ml.

Siklus haid yang normal memiliki siklus kurang dari 24 hari dan tidak lebih dari 35 hari. Siklus haid yang normal biasanya 3 sampai 5 hari (2 sampai 7 hari masih dianggap normal) dengan jumlah rata-rata mengeluarkan 35 cc darah (10 sampai 80 cc masih dianggap normal) dengan mengganti pembalut sekitar 2 sampai 3 kali sehari (Purwoastuti & Waliyati, 2015).

Berdasarkan adanya teori dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi dalam penelitian ini tidak ada hubungannya dengan terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yang diukur menggunakan skala nyeri *numeric rating scale* dengan hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden mengalami nyeri ringan-sedang sebelum dilakukan *loving massage*, akan tetapi presentase nyeri sedang lebih besar dibandingkan nyeri ringan yaitu sebanyak 23,2% remaja putri mengalami nyeri ringan dan 76,8% mengalami nyeri sedang. Menurut peneliti remaja yang usia remaja beresiko

mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dikarenakan alat reproduksi belum berkembang secara matang sehingga saat terjadi kontraksi dinding rahim untuk mengeluarkan sel-sel darah akibat penebalan dinding rahim yang tidak terjadi pembuahan maka timbul rasa nyeri ketika sedang mengalami menstruasi.

Hasil penelitian setelah dilakukan *loving massage* menunjukkan bahwa hampir sebagian responden menjadi nyeri ringan. Menurut peneliti *loving massage* dapat digunakan sebagai upaya mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi, karena *loving massage* memiliki manfaat mengurangi nyeri mendukung kesehatan uterus, dapat mengurangi mual, mengurangi ketegangan otot, dan perbaikan sirkulasi darah. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat nyeri setelah dilakukan *loving massage* yaitu sebanyak 80,4% remaja putri yang mengalami nyeri ringan dan 19,6% remaja putri yang mengalami nyeri sedang.

Hasil dari penelitian yang dilakukan sebelum dilakukan *loving massage* tingkat nyeri remaja putri berada di tingkat ringan-sedang tetapi jumlah responden yang mengalami nyeri sedang lebih besar dari pada nyeri ringan. Sebelum dilakukan *loving massage* jumlah responden sebanyak 13 responden dengan presentase 23,2% remaja putri mengalami nyeri ringan dan sebanyak 43 responden mengalami nyeri sedang dengan presentase 76,8%. Kemudian sesudah dilakukan tindakan *loving massage* jumlah responden yang mengalami tingkat nyeri sedang berkurang menjadi tingkatan nyeri ringan, dengan hasil 45 responden mengalami nyeri ringan dengan presentase 80,4% dan 11 responden mengalami nyeri ringan dengan presentase 19,6%.

Nyeri ini diakibatkan adanya kontraksi otot rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormon prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit

(kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati dan Misaroh, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui intensitas nyeri menstruasi mengalami perubahan dari sebelum dilakukan *loving massage* dan sesudah dilakukan *loving massage*. Berdasarkan analisis data menggunakan uji *paired T test* didapati p value < a yaitu p value = 0,000 dimana a = 0,05. Dengan demikian 0,000 < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh *loving massage* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri Mojogedang.

Menurut peneliti, gerakan *loving massage* mudah dilakukan. Kemudian adanya pengaruh *loving massage* terhadap intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja putri dikarenakan gerakan *loving massage* terdiri dari 4 teknik pijat yaitu *efflurage*, *petrissage*, *accuspressure* dan *love kneading*. *Loving massage* dapat meningkatkan sirkulasi dan dapat membuat efek rileks dan menenangkan.

Loving massange memiliki manfaat dan kelebihan diantaranya yaitu untuk mengurangi nyeri, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan otot, pengendali rasa nyeri dan sakit, pengendali stress, dan meningkatkan imun tubuh (Safriana et al., 2020). *Loving massage* juga terbukti dapat mengurangi kecemasan, mengalihkan rasa nyeri yang dialami dan *loving massage* juga dapat memproduksi hormon-hormon pada tubuh yang dapat memberikan kenyamanan (Sulistyawati, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dijabarkan, *loving massage* efektif untuk penurunan nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan oleh teknik-teknik yang ada di dalam *loving massage* yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri, selain itu *loving massage* dapat dilakukan secara

mandiri oleh responden sehingga dapat dijadikan alternatif untuk penurunan nyeri secara non farmakologis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh *Loving Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri Mojogedang dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik Responden
 - a. Usia
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun.
 - b. Usia *Menarche*
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden *menarche* pada usia 12 tahun.
 - c. Hari Terjadinya Nyeri Menstruasi
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi pada hari ke 1.
 - d. Lama Menstruasi
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menstruasi selama 7 hari.
- 2) Skala Nyeri Sebelum Melakukan *Loving Massage*
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan *loving massage* pada responden lebih banyak pada tingkat nyeri sedang (pada angka 4-6), dengan didapatkan nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase 23,2% dan nyeri sedang sebanyak 43 responden dengan presentase 76,8%.
- 3) Skala Nyeri Sesudah Melakukan *Loving Massage*
Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan *loving massage* pada responden lebih banyak pada tingkat nyeri ringan (pada angka 1-3), dengan didapatkan nyeri ringan sebanyak 45 responden dengan presentase 80,4% dan nyeri sedang sebanyak 11 responden dengan presentase 19,6%..

4) Perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan *loving massage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa terdapat perbedaan skala nyeri dari sebelum hingga sesudah diberikan *loving massage*. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden memiliki nyeri sedang dan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar responden menjadi nyeri ringan.

5) Pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri

Terdapat pengaruh dari *loving massage* terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Mojogedang. Terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan *loving massage*.

Saran

1. Bagi responden

Peneliti berharap dengan adanya hasil penelitian ini, *loving massage* dapat dijadikan pilihan dalam upaya menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan mengkonsumsi obat anti nyeri yang memiliki efek negatif jika dikonsumsi secara terus menerus.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma

Husada Surakarta khususnya terkait pengaruh *loving massage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi melakukan penelitian yang berhubungan dengan *loving massage* untuk dibandingkan dengan intervensi lain atau dengan tingkat umur responden yang berbeda supaya cakupan penelitian menjadi lebih luas dan lebih akurat.

4. Bagi peneliti

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti diharapkan untuk dapat mensosialisasikan *loving massage* sebagai upaya non farmakologi mengurangi intensitas nyeri menstruasi khususnya bagi remaja putri.

Daftar Pustaka

- A.Muflih Darwis, R. C. S. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan* (1st ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., Ernawati, D., Hang Tuah Surabaya, S., Stikes Hang Tuah Surabaya, M., & Stikes Hang Tuah Surabaya, K. (n.d.). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA MAHASISWI KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA*. <https://akperryarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Dahlan, M. S. (2018). *Catatan Statistik*. MSD Workshop. <https://www.sopiyudin.com/>
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). *KUALITAS HIDUP REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE DI SMK NEGERI 2 SUMEDANG*. 4(2), 129–142.

- Dewi Zuniawati, S. Kep. , N. (2019). *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini* (1st ed.). Dewi Zuniawati.
- Murti Ani, S. P. A. I. N. S. et al. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (1st ed.). PT GLOBAL EKSEKUTIVE TEKNOLOGI.
- Nicolaas C.B.Jr., N. N. S. , K. D. H. (2021). *Pendidikan Inerprofesional Gangguan Muskuoskeletal*. Airlangga University Press.
- Nurjanah, I., & Florencia Iswari, M. (2019). PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI ASRAMA STIKes MUHAMMADIYAH PALEMBANG (Vol. 10, Issue 1).
- Nursalam (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Oleh, D., & Aditiara, B. E. (n.d.). HALAMAN PERSETUJUAN HUBUNGAN ANTARA USIA MENARCHE DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER NASKAH PUBLIKASI.
- Pangastuti, D., Ilmu Kesehatan, F. S., & Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang, K. (2018). PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL EDUNursing*, 2(2). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Prananingrum, R.-. (2018). EFEKTIVITAS LOVING MASSAGE IN PREGNANCY TERHADAP POLA TIDUR PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA. *Gaster*, 16(2), 168. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.296>
- Sholihah, A. N., Mahmudah, N., Analisis, S., Di Luar, P., Menstruasi, S., Subur, W. U., & Kesehatan, J. (2023). *Studi Analisis Perdarahan di Luar Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur (Analytical Study of Bleeding Outside the Menstrual Cycle in Reproductive Age Women)* (Vol. 12, Issue 1).
- Sulistiyawati, H., Studi Diploma, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, S. (2022). *PENGARUH LOVING MASSAGE TERHADAP PROSES INVOLUSI DAN PENURUNAN NYERI POSTPARTUM*.
- Susanti, N. Y. (n.d.). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy for Menstrual Pain Reduction. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 8, Issue 2).
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(3), 618. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2723>