

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK FRICTION TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI USIA 13 - 15 TAHUN DI DUSUN REGEK KECAMATAN REJOSO KABUPATEN PASURUAN

Sinta Fransiska Aprilia Widyawati¹⁾, Ina Indriati²⁾, Rani Safitri³⁾

¹⁾Prodi Sarjana Kebidanan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

²⁾Prodi Diploma III Kebidanan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

³⁾Prodi Profesi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rs dr. Soepraoen.

Jl. S. Supriadi No. 22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65147

ABSTRACT

Introduction: Adolescents who experience severe menstrual pain can cause disruption of daily activities including school, college and work, besides that dysmenorrhea can also affect social activities. Efforts to overcome pain during menstruation can be done pharmacologically or non-pharmacologically. One of the management of non-pharmacological therapy to reduce pain during menstruation is by practicing the Friction Technique. Method: This study used the one group pretest – posttest design approach. The sample in this study were 30 young women aged 13-15 years in Regek Hamlet, Rejoso District, Pasuruan Regency. Sampling in this study was carried out by purposive sampling. Results: of the study obtained P Value <0.05, so H0 was rejected and H1 was accepted, meaning that there was an effect of the Friction Technique on the Intensity of Dysmenorrhoea in Adolescent Girls Aged 13-15 Years in Regek Hamlet, Rejoso District, Pasuruan Regency. Discussion: The results of this study had an influence on the intensity of dysmenorrhea pain. Each respondent who was given thw Friction Technique showed mild Dysmenorrhea pain intensity.

Keywords: Friction Techniques, Intensity of Dysmenorrhea Pain

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada fase perkembangan remaja ini berada pada masa transisi dari anak-anak menjadi wanita dewasa yang dibuktikan dengan datangnya menstruasi, dimana terjadi pelepasan endometrium (Proverawati & misaroh 2014). Namun ada diantara remaja yang mengalami permasalahan saat menstruasi. Permasalahan yang dirasakan saat menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti menoragia, dismenorhea. Dari hasil penelitian, di Amerika presentase kejadian dismenorhea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 90%

perempuan mengalami dismenorhea (Anurogo & Wulandari, 2015).

WHO (2010) meyakini angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia prevalensi nyeri haid berkisar 45-50% dikalangan usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2016). Angka kejadian dismenorea primer pada wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% (Mahmudiono, 2017 dalam Sophia, Muda & Jemadi, 2017) Prevalensi dismenorea di Jawa Timur pada tahun 2017 sebesar 0.20% lebih rendah dibanding tahun tahun 2016 (0,25%). Dismenorea primer 27,11% dan

dismenorea sekunder 25,20% serta angka kejadian dismenorea berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati, 2017). Jumlah remaja putri di Dusun Regek sendiri yang berusia 13-15 tahun adalah 257 remaja (Data Posyandu Remaja Rejoso 2021), berdasarkan Studi pendahuluan yang di lakukan di Dusun Regek - Rejoso pada tanggal 17 Oktober 2022 maka di dapatkan sejumlah 25 remaja putri yang mengalami dismenore dengan hasil 14 remaja putri mengalami nyeri haid dan tidak tau cara mengatasinya, 11 remaja putri mengalami nyeri haid dan meminum obat pereda nyeri.

Dismenore sendiri dibagi menjadi dua macam, yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri yang normal terjadi saat datangnya menstruasi pertama dan seiring berjalannya waktu nyeri tersebut akan hilang sehingga kondisinya akan segera pulih. Tepatnya setelah hormon-hormon yang berada di dalam tubuh dapat bekerja secara stabil dengan kondisi yang baru dialaminya ataupun bisa normal kembali setelah posisi rahim pada remaja tersebut berubah yaitu setelah menikah dan melahirkan. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri haid yang dianggap tidak normal, muncul secara tiba-tiba dan dilatarbelakangi oleh adanya penyakit tertentu yang berhubungan dengan sistem reproduksi seperti kista, tumor, polip ataupun kelainan yang ada disekitar organ reproduksi (Kusmiran, 2014). Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid (Marlina, 2013).

Dismenore sangat mengganggu dalam aktifitas sehari – hari dan harus beristirahat (Reeder dan Martin, 2013).

Hal ini menyebabkan ketidak nyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2019). Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka akan mengakibatkan adanya penyakit tertentu yang berhubungan dengan sistem reproduksi seperti kista, tumor, polip ataupun kelainan yang ada disekitar organ reproduksi (Kusmiran, 2013). Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo dan Wulandari, 2019).

Beberapa tindakan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada dismenore yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen farmakologi yaitu dengan pemberian kontrasepsi kombinasi hormon, dan obat-obatan Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) (Varney, 2014). Namun penggunaan obat-obatan sering mempunyai efek samping bagi tubuh, misalnya mual dan sakit kepala sehingga perlu pertimbangan untuk menggunakannya (Quilligan and Zuspan, 1990). Adapun manajemen non farmakologi yang dapat digunakan salah satunya yaitu teknik relaksasi yang berfungsi untuk menghambat otak untuk mengeluarkan sensasi nyeri serta tidak menyebabkan efek samping bagi tubuh (Varney, 2014). Teknik relaksasi yang digunakan antara lain kompres hangat, masase aromaterapi, effleurage, dan latihan fisik (Bobak et al., 2014).

Metode non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non-farmakologis menggunakan proses fisiologis dan salah satunya menggunakan massage effleurage (Rohan & Siyoto 2013). Massage Teknik Friction merupakan pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus, massase ini harus dilakukan selama 15-30 menit supaya

dapat memberikan efek terapeutik yaitu dengan mengendurkan otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit (Kokjohn et al, 2014). Adapun manfaat dari terapi Teknik Froction yaitu dapat menurunkan nyeri dismenore primer karena terapi massage Teknik Friction yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenore. Berdasarkan teori gate control menurut Monstergon bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas (Nurkhasanah & Fetrisia, 2014). Sentuhan dan perasaan positif akan berkembang ketika dilakukan dengan tepat serta penuh dengan perasaan sehingga massage effleurage tersebut memberikan efek yang sangat kuat untuk mengendalikan nyeri (Andarmoyo, 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Novita R dan Sari (2012) hasil yang didapatkan adalah intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum dilakukan massage Teknik Friction lebih tinggi dari pada sesudah dilakukan massage Teknik Friction. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Teknik Friction terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Dusun Regek Kec.Rejoso Kab.Pasuruan”.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan one group pretest – posttest design. Penelitian ini diawali dengan mengisi lembar kuisioner intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan (pre-test) menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) kemudian memberikan perlakuan sesuai kelompok yang sudah ditentukan setelah itu mengisi kuisioner kembali untuk mengetahui intensitas nyeri dismenore setelah diberikan perlakuan (post-test)

menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Umur	Frekuensi	Presentase
13 tahun	11	36.7
14 tahun	10	33.3
15 tahun	9	30.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 11 responden (36.7%), responden berusia 14 tahun sebanyak 10 responden (33.3%) dan responden yang berusia 15 tahun sebanyak 9 responden (30%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan.

Skala Nyeri	Pretest	
	FR	Presentase
Nyeri Ringan: skala 0	0	0
Nyeri Sedang: skala 1-3	9	60
Nyeri Berat: skala 4-6	6	40
Nyeri Ringan: skala 7-9	0	0
Sangat Berat: skala 10	0	0
Jumlah	15	100

Dapat dilihat dari Tabel 2. bahwa distribusi responden pada kelompok pretes, sebagian besar responden sebelum diberikan teknik fricition mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 9 responden (60%), sedangkan nyeri sedang sebanyak 6 responden (40%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri dismenore sesudah diberikan perlakuan

Skala Nyeri	Posttest	
	FR	Presentase
Nyeri Ringan: skala 0	8	53,3
Nyeri Sedang: skala 1-3	5	33,3
Nyeri Berat: skala 4-6	2	13,3

Nyeri Ringan: skala 7-9	0	0
Sangat Berat: skala 10	0	0
Jumlah	15	100

Dapat dilihat dari Tabel 3 bahwa distribusi responden pada variabel nyeri disminore setelah diberikan teknik friction, hampir semua responden pada kelompok post test tidak merasakan nyeri disminore yaitu sebanyak 8 responden dari total 15 responden (53.3%).

Pembahasan

Bab ini akan menjelaskan interpretasi hasil penelitian dan keterbatasan penelitian. Interpretasi hasil akan membahas mengenai hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori yang ada pada tinjauan pustaka, sedangkan keterbatasan penelitian akan memaparkan keterbatasan peneliti dalam penelitian.

Mengidentifikasi nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan Teknik Friction

Distribusi responden pada variabel nyeri dismenore sebelum diberikan Teknik Friction pada kelompok pre test, sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 9 remaja (60%).

Menurut peneliti bahwa nyeri haid pada responden disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin dalam darah. Hal ini dikarenakan selama haid, uterus berkontraksi lebih kuat, kadang-kadang ketika kontraksi seorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim, sebelum menstruasi kadar prostaglandin meningkat.

Wanita yang mengalami dismenore atau nyeri menstruasi memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara

peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400 mm Hg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Atas dasar itu disimpulkan bahwa prostaglandin yang dihasilkan uterus berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium. Kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodic

Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan mengukur kadar PGF 2 α pada darah menstruasi yang terdapat dalam tampon, yaitu bahwa kadar PGF 2 α dua kali lebih tinggi pada wanita yang mengalami nyeri haid dibandingkan dengan yang tidak mengalami nyeri haid. Penelitian pada sediaan endometrium wanita dengan nyeri haid yang tidak menjalani pengobatan, diperoleh kadar PGF 2 α empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa nyeri haid saat hari pertama menstruasi.

Mengidentifikasi nyeri disminore pada remaja putri setelah di berikan Teknik Friction

Distribusi responden pada variabel nyeri dismenore setelah diberikan Teknik Friction pada kelompok post test, hampir semua responden pada kelompok post test tidak merasakan nyeri disminore yaitu sebanyak 8 responden dari total 15 responden (53.3%).

Friction adalah teknik manipulasi massase dengan cara menekan kecil dan dalam pada jaringan tubuh, untuk mencegah dan menghilangkan penebalan /tickening serta perlekatan/adheson. Teknik pijat friction menggunakan bagian jari jempol, Dalam melakukan gerakan friction boleh menggunakan ujung jari, buku jari bahkan siku tangan. Untuk melepaskan bagian otot yang tegang dapat menggunakan gerakan memutar (putaran kecil) dari jari jempol. Gerakan ini efektif

jika dilakukan pada setiap sisi tulang belakang. Teknik ini bermanfaat untuk melepaskan bagian-bagian otot yang kejang yang terbentuk sebagian akibat stress dan ketegangan, dapat menghilangkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Keuntungan Teknik Friction sangat mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan Teknik Medis, dapat meningkatkan peredaran darah otot dan menghilangkan tegangan serabut-serabut otot.

Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Terapi masase effleurage teknik friction bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan teknik friction ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu (Wulandari, 2020). Pijat ini dapat digunakan untuk aplikasi penguatan dan meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan sehingga dapat menimbulkan relaksasi. Pelaksanaan pijatan yang benar akan dapat mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan otot dan individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian muncul respon relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri.

Menganalisis Pengaruh Pemberian Teknik Friction terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 13-15 tahun di Dusun Regek

Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

Distribusi intensitas nyeri pada kelompok post test setelah diberikan teknik friction dapat diketahui bahwa dari 15 responden didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri yaitu ada 8 responden (53.3%). Sedangkan pada kelompok pre test didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60%).

Hasil analisis berdasarkan hasil output diketahui bahwa kelompok post test mengalami penurunan nyeri disminore dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kelompok post test mengalami penurunan nyeri disminore, akan tetapi pada kelompok pre test mengalami peningkatan nyeri disminore. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa berdasarkan uji independent samples t-test diperoleh adanya penurunan selisih skala nyeri disminore pada kelompok post test dan peningkatan pada kelompok pre test nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p < 0,05$). Berarti secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan nyeri disminore yang bermakna antara kelompok post test dan kelompok pre test. Karena hasil P Value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada Pengaruh Pemberian Teknik Friction terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri Usia 13 - 15 Tahun di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

Adanya pengaruh pemberian terapi Teknik Friction terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita R dan Sari (2021), hasil yang didapatkan adalah penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum dilakukan Teknik Friction lebih tinggi dari pada sesudah dilakukan Teknik Friction. Cara kerja dari teknik friction sebagai penghambat nyeri yaitu mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri yang merangsang hipofisis

anterior untuk menghasilkan endorphin yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak (Danu atmaja, 2014).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pemberian Teknik Friction terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri Usia 13 - 15 Tahun di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada Perbedaan intensitas nyeri disminore sebelum dilakukan Teknik Friction di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan
- b. Ada Perbedaan intensitas nyeri disminore sesudah dilakukan Teknik Friction di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.
- c. Ada Pengaruh Pemberian Teknik Friction terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri Usia 13 - 15 Tahun di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

Daftar Pustaka

- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). *Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. Journal of Telenursing*, 2(2), 142-149.
- Anurogo & Wulandari. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Penerbit Andi: Yogyakarta.*
- Arsyawina, (2014) *Perbandingan Skala Critical-care Pain Observation Tool (COPT) dan Wong- Baker Face Pain Rating Scale.*
- Ekowati dkk, (2014), *Efek Teknik Masase efflurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminorea primer mahasiswi PSIK FKUB Malang*
- Ernawati,dkk (2015) *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Disminorea pada Siswi Universitas Muhammadiyah Semarang.*
- <http://download.portalgrada.org/article.php?article=4924&val426> diakses tanggal 1 November 2022
- Hidayat, A.A., (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.*
- Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol. VII No. 1 2022 | 8 – 12 di akses tanggal 30 Oktober 2022.*
- Kusmiran, E. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika 21*
- Kusyati, E., (2012), “*Keterampilan dan prosedur laboratorium keperawatan dasar*”, editor Sari,I dan Widari, D – ed.2 – Jakarta : EGC
- Ekowati dkk, (2013), *Efek Teknik Masase efflurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminorea primer mahasiswi PSIK FKUB Malang.*
- Marlina, E. (2013) *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Padang: Universitas Andalas*
- Nurkhasanah, S. & Fetrisia, W. (2014). *Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas IX Mtsn 1 Bukit Tinggi Tahun 2014, Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, 5(2) 26-35*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Griffin, D. K. (2014). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga edisi 18. Jakarta: EGC.*
- Potter, P.A, Perry, A.G.*Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk. Jakarta:EGC.20015.*

Proverawati, A dan Misaroh, S. (2014). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Yogyakarta: Nuha Medika.

Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(03), 123–

127.

<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>

Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, (2012), Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluy (dkk), EGC, Jakarta.