



Pengaruh masase terhadap nyeri haid pada mahasiswi ilmu keolahragaan Universitas PGRI Madiun

Agung Dwi Darmawan¹, Vyvy Alvionita Agustina²

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia¹

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia²

Email: agung@unipma.ac.id¹, vyagutina@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase pada punggung terhadap rasa sakit nyeri haid. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pretest posttest*. Sampel pada penelitian ini menggunakan Sampling *Non-Probability* yaitu seluruh mahasiswi IKOR UNIPMA Tahun Angkatan 2017-2020 sebanyak 15 orang. Penilaian dalam penelitian ini menggunakan kode 0-10. Perlakuan masase menggunakan teknik manipulasi eflurase dan shacking dengan duasi 30-45 menit serta tingkat kekuatan 40-60%. Hasil dari penelitian ini tidak muncul lagi rasa nyeri kode 6 dan ke atasnya, kode nilai 0 terdapat 2 orang sampel (13%), kode 2 sebanyak 3 orang (20%), kode 3 sebanyak 4 orang (27%), kode 4 sebanyak 1 orang (7%) sebelumnya sebanyak 2 orang (13%) dan kode 5 sebanyak 1 orang (7%) semula 5 orang (33%). Penelitian ini mendapatkan hasil Standar Deviasi 1,28 dengan Mean 1. Adapun rata-rata nyeri terkecil setelah dilakukan masase pada punggung adalah 0 dan rata-rata nyeri tertinggi 5.

Kata Kunci: Masase, Nyeri Haid

Abstract

This study aims to determine the effect of back massage on menstrual pain. The research method used is a quasi-experimental research with a quantitative approach with a pretest posttest research design. The sample in this study used Non-Probability Sampling, namely all 15 students of IKOR UNIPMA for the Year 2017-2020. The assessment in this study uses a code of 0-10. The massage treatment uses efflurase and shacking manipulation techniques with a duration of 30-45 minutes and a strength level of 40-60%. The results of this study no longer appear pain code 6 and above, code value 0 there are 2 samples (13%), code 2 as many as 3 people (20%), code 3 as many as 4 people (27%), code 4 as many as 1 person (7%) previously was 2 people (13%) and code 5 was 1 person (7%) originally 5 people (33%). This study obtained the results of a Standard Deviation of 1.28 with a Mean 1. The smallest average pain after massage on the back was 0 and the highest average pain was 5.

Keyword: *Massage, Menstrual Pain*

How To Cite : Darmawan, A. D ., Agustina, V. A. (2021). Pengaruh masase terhadap nyeri haid pada mahasiswi ilmu keolahragaan Universitas PGRI Madiun. JPOS (*Journal Power Of Sports*). 4 (1). 24-28.

PENDAHULUAN

Seorang wanita remaja akan mengalami haid, dimana lama haid ini selama 21-30 hari (Nugroho, 2010). Selama haid, terdapat gangguan yang diakibatkan oleh haid yaitu amonorea, menometroragia, keluarnya darah dan disfungsi uterus dan dismenore (Olivia, 2013). Beberapa gejala dan akibat dari haid itu adalah gangguan gerak, baik untuk aktivitas sehari-hari ataupun yang spesifik. Haid/menstruasi ditandai dengan pendarahan akibat perubahan hormonal yang berkelanjutan karena sedang terbentuknya endometrium pada ovulasi yang mengakibatkan perubahan dinding rahim (Verawaty, 2012). Ketika kita beraktivitas khususnya gerak saat masa haid, maka nyeri akan semakin terasa lebih sakit (Proverawati & Misaroh, 2009).

Mahasiswa Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) merupakan salah satu Perguruan Tinggi yang berada di Madiun, dimana satu-satunya Perguruan Tinggi yang memiliki Program Studi Olahraga yaitu Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR). Di dalam kurikulum yang ada beberapa matakuliah praktek, misalnya sepakbola, bolabasket, atletik dan sebagainya. Bahkan ada beberapa mahasiswi IKOR UNIPMA yang menjadi atlet di beberapa cabang.

Sebagai seorang mahasiswi yang mengalami haid, maka aktivitas dalam mengikuti perkuliahan praktek dan menjadi seorang atlet pasti akan memberikan pengaruh tidak nyaman dalam bergerak saat beraktivitas, misalnya nyeri dibagian perut dan nyeri pada punggung akibat otot yang mengalami tegang yang meningkat (Lestari dkk, 2010).

Terapi non farmakologis merupakan salah satu cara untuk mengurangi ketegangan pada otot (Anurogo dkk,

2011). Terapi non farmakologis merupakan suatu cara perlakuan yang diambil guna menyembuhkan suatu gejala atau gangguan pada seseorang (Aryanto, 2008). Masase merupakan salah satu terapi non farmakologi, dimana perlakuan yang diberikan melalui masase ini mampu memberikan rasa nyaman dan aliran darah akan lancar (Olivia, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui sejauh mana efek daripada perlakuan masase bagian punggung terhadap haid.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pretest posttest* dengan tujuan mengetahui sejauh mana hasil perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2016). Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun Tahun Angkatan 2017-2020 sebanyak 107. Sampel pada penelitian ini menggunakan *Sampling Non-Probability* yaitu seluruh mahasiswi IKOR UNIPMA Tahun Angkatan 2017-2020 sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan penilaian *pretest* dan *posttest* diberikan dalam bentuk pengkodean nilai 0-10. Yang artinya semakin kecil nilai yang didapatkan maka nyeri yang dirasakan juga kecil, semakin besar nilai diberikan artinya nyeri yang dirasakan semakin kuat, dimana nilai maksimal yang dapat diberikan adalah 10. Proses masase dilakukan selama 30-45 menit pada area punggung dengan tingkat kekuatan 40-60% berdasarkan ketahanan si pasien. Teknik yang digunakan menggunakan teknik eflurase dan shaking.

Tabel 1. Pengkodean Tingkat Nyeri Haid

<i>Matching</i>	Kelompok
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi sajian data hasil tes masase pada punggung dengan menggunakan pertanyaan secara langsung yang diinput dalam kode nilai yang telah ditetapkan. Pertanyaan diberikan sebelum dan sesudah dilakukan masase terkait skala pengkodean tingkat nyeri haid. Hal ini dilakukan untuk membuat hasil yang objektif.

Pengkodean ditentukan guna memberikan kemudahan dalam memberikan penilaian hasil sehingga mudah untuk menentukan hasil penelitian terkait perlakuan masase punggung pada sampel nyeri haid.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perlakuan masase pada punggung berpengaruh signifikan terhadap berkurangnya nyeri yang dialami oleh mahasiswa IKOR UNIPMA. Sudah tidak muncul lagi kode nilai 6 dan ke atasnya dan sudah muncul 2 hasil bahwa nyeri haid hilang setelah dilakukan masase pada punggung sebanyak 2 orang (13%), kode 1 sebanyak 4 orang (27%), kode 2 sebanyak 3 orang (20%), kode 3 sebanyak 4 orang (27%), kode 4 sebanyak 1 orang (7%) dan kode 5 sebanyak 1 orang (7%).

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa perlakuan masase pada punggung berpengaruh signifikan terhadap berkurangnya nyeri yang dialami oleh mahasiswa IKOR UNIPMA. Sudah tidak muncul lagi kode nilai 6 dan ke atasnya

dan sudah muncul 2 hasil bahwa nyeri haid hilang setelah dilakukan masase pada punggung sebanyak 2 orang (13%), kode 1 sebanyak 4 orang (27%), kode 2 sebanyak 3 orang (20%), kode 3 sebanyak 4 orang (27%), kode 4 sebanyak 1 orang (7%) dan kode 5 sebanyak 1 orang (7%).

Memang masih terdapat tingkat nyeri dengan kode 4 dan 5, namun sesungguhnya mahasiswa yang memberikan nilai 4 dan 5 sebelumnya menmemberikan nilai 7 dan 8 ketika belum dilakukan masase pada punggung. Dan terdapat perbedaan persentase nilai sebelum dan sesudah masase pada punggung untuk kode nilai 4 dan 5, yaitu sebelum dilakukan masase persentase kode 4 sebesar 13% dan kode 5 sebesar 33%, dan setelah masase punggung kode 4 menjadi 7% dan kode 5 sebesar 7%.

Tabel 2. Descriptive Statistics Masase Punggung

Tingkatan Nyeri	Sebelum (f)	Persentase (%)	Setelah (f)	Persentase (%)
0	-	-	2	13
1	-	-	4	27
2	-	-	3	20
3	-	-	4	27
4	2	13	1	7
5	5	33	1	7
6	3	20		
7	3	20		
8	2	13		
9	-	-		
10	-	-		
Total	15	100	15	100

Kode 0 rasa sakit nyeri sudah bisa hilang, kode 1 dan 2 rasa nyeri sudah cenderung hilang dan nilai 3-5 rasa nyeri akibat haid sudah dapat diabaikan. Hal ini menunjukkan adanya hasil yang baik terkait penurunan tingkat nyeri yang dirasakan. Menurut Wijanarko & Riyadi (2010) masase memiliki manipulasi tangan dengan teknik-teknik tertentu yang dapat memberikan efek lancarnya pembuluh darah. Dalam penggunaan teknik eflurase dan shaking. Eflurasi mempunyai manfaat berupa memperlancar aliran darah dan vena sedangkan shaking bermanfaat untuk melemaskan dan memberikan kesan rileks pada otot serta meningkatkan fleksibilitas pada jaringan.

Pada penelitian ini, setiap sampel hanya menerima 1 kali perlakuan masase punggung dengan durasi 30-45 menit pada bagian punggung saja.. Perlakuan masase memiliki keterbatasan yaitu setiap sampel memiliki ambang batas atau dalam hal ini ketahanan tubuh dalam menerima tekanan. Dari hal tersebut memberikan efek perbedaan pada hasil masase secara fisiologis. Meskipun dalam penerapan perlakuan masase punggung ini ditentukan 40-60% ketahanan pasien, akan tetapi setiap sampel memiliki daya tahan yang

berbeda terhadap manipulasi masase. Hal itu bisa dipengaruhi oleh cabang olahraga yang digeluti, banyaknya aktivitas fisik maupun pada kondisi sampel pada saat diberikan perlakuan.

Hasil dari Tabel 3 Rata-rata tingkat nyeri haid sebelum diberikan masase pada punggung mendapatkan hasil rata-rata 1 dengan nilai Standar Deviasi 1,86. Rata-rata nyeri terkecil 4 dan rata-rata nyeri tertinggi 8.

Hasil dari Tabel 4 Rata-rata tingkat nyeri haid setelah diberikan masase pada punggung mendapatkan hasil rata-rata 1 dengan nilai Standar Deviasi 1,28. Rata-rata nyeri terkecil 0 dan rata-rata nyeri tertinggi 5.

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Nyeri Haid Sebelum Diberikan Masase Pada Punggung

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Intesitas Nyeri Haid	15	1	1,86	4	8

Tabel 4. Rata-rata Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Masase Pada Punggung

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Intesitas Nyeri Haid	15	1	1,28	0	5

KESIMPULAN

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan aturan dan norma yang berlaku untuk menghasilkan hasil penelitian yang baik. Berdasarkan analisis yang dilakukan tentang perlakuan masase pada punggung bagi penderita nyeri haid mendapatkan kesimpulan:

1. Bahwa masase pada punggung memberikan efek yang positif terhadap penderita.
2. Penurunan rasa nyeri setelah masase pada punggung juga dipengaruhi oleh daya tahan terhadap tekanan manipulasi masase.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, Dito & Wulandari, A. 2011, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, CV Andi Offset, Jogjakarta.

Ariyanto, 2010 World Health Organization Kesehatan Reproduksi Wanita.

Lestari. Dkk. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus dalam Melaksanakan Program Diet di Poli Penyakit Dalam RSUD Cibabat Cimahi.

Nugroho, T. 2010. Buku Ajar Obstetri. Yogyakarta : Nuha Medika.

Olivia, Femi. 2013. 5-7 Menit Asik Mind Mapping Kreatif. Jakarta : PT.Gramedia.

Proverawati, A., & Misaroh, S. Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. 2012. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. PT Grafindo Media Pratama. Bandung.

Wijanarko, B., & Riyadi. (2010). Sport Massage. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak dipublikasikan.