

**KAJIAN TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN PIJAT TANGAN SECARA
MANDIRI TERHADAP INTENSITAS SKALA NYERI DISMENOREA PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MULAWARMAN**

Siti Aulia Salsabila¹, Sjarif Ismail², Swandari Paramita³

¹*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman*

²*Laboratorium Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman*

³*Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman*

Dikirim : 29 Juni 2021

Diterima : 28 Agustus 2021

Diterbitkan : 30 September 2021

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is painful menstruation with cramps and is concentrated in the lower abdomen. Complaints of menstrual pain can vary from mild to severe. Dysmenorrhoea pain can be reduced by pharmacological and non-pharmacological treatments. Su Jok therapy is a form of complementary medicine performed by stimulating points located on the hands and feet to activate auto-regulatory mechanisms and return the body to a healthy state. This study aims to determine that complementary therapy with Su Jok hand massage can independently reduce the scale of dysmenorrhoea pain in students of the Mulawarman University Medical Study Program. This Quasi-Experimental Research with the nonequivalent pretest-posttest control group design approach used 44 female respondents in the Medical Study Program who were divided into control and intervention groups using random sampling techniques. The results showed a significant difference between before and after therapy in the intervention group with a value of $p = 0.000$. There was a significant difference in the results of the difference in the pain intensity scale before and after in the control group and the intervention group with a value of $p = 0.000$. It was concluded that Su Jok hand massage therapy can reduce the scale of dysmenorrhoea pain intensity.

Keywords : Dysmenorrhoea, Pain Scale, Hand Massage, Su Jok, Quasi Experimental

PENDAHULUAN

Proses menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya [1]. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita menstruasi mengalami dismenorea primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah [2].

Dismenorea merupakan nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau pada saat menstruasi dan mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam akibat dismenorea [3]. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder [2].

Dismenorea dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenorea sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala [4]. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri dismenorea ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase [5].

Terapi *Su Jok* adalah suatu bentuk pengobatan komplementer yang dilakukan dengan menstimulasi titik-titik yang terletak di tangan dan kaki untuk mengaktifkan mekanisme auto-regulasi dan mengembalikan tubuh ke keadaan sehat. Stimulasi dapat dilakukan dengan cara non-penetratif seperti pemijatan, terapi warna, moksibusi, biji tanaman, magnet, laser, minyak aromatic, jarum, atau peralatan lainnya [6]. Terapi *Su Jok* merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri [7].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1-5 Februari 2021 terhadap 115 mahasiswi Program Studi Kedokteran di Universitas Mulawarman yakni didapatkan jumlah mahasiswi yang mengalami dismenorea sebanyak 91 orang mahasiswi dengan kategori ringan, sedang, dan berat.. Berdasar uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi pijat tangan *Su Jok* secara mandiri terhadap intensitas skala nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental dengan metode *nonequivalent pretest-posttest control group design* yang dilakukan di Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman yang mengalami dismenorea. Sedangkan, populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman yang mengalami dismenorea dan bersedia mengikuti prosedur penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* dengan acak sederhana. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 18 April – 20 Mei 2021 dan didapatkan sejumlah 44 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dikelompokkan kedalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran distribusi usia responden

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18 Tahun	1	2
19 Tahun	6	14
20 Tahun	10	23
21 Tahun	14	32
22 Tahun	13	29
Jumlah	44	100

Hasil penelitian dari 44 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa usia responden terbanyak berusia 21 tahun 14 orang (32%), minimal responden berusia 18 tahun dan maksimal berusia 22 tahun.

Tabel 2 Gambaran distribusi intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Intensitas Skala Nyeri Dismenorea	Kelompok			
	Kontrol		Intervensi	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
0 = Tidak nyeri	0	0	0	3
1-3 = Nyeri ringan	4	6	5	6
4-6 = Nyeri sedang	9	8	9	10
8-7 = Nyeri berat	8	7	8	3
9-10 = Nyeri sangat berat	1	1	0	0
Jumlah	22	22	22	22

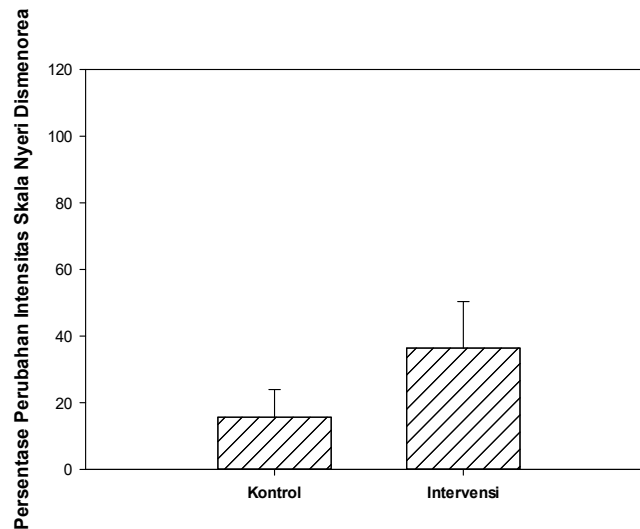
Berdasar hasil diatas dapat dilihat bahwa proporsi responden sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi adalah sebanyak 9 orang yang mengalami nyeri skala 1-3 atau nyeri ringan, sebanyak 18 orang yang mengalami nyeri skala 4-6 atau nyeri sedang, sebanyak 16 orang yang mengalami nyeri skala 7-8 atau nyeri berat, dan 1 orang mengalami nyeri skala 9-10 atau nyeri sangat berat. Kemudian setelah dilakukan intervensi, proporsinya menjadi 3 orang berada pada nyeri skala 0 atau tidak nyeri, 12 orang mengalami nyeri skala 1-3 atau nyeri ringan, sebanyak 18 orang mengalami nyeri skala 4-6 atau nyeri sedang, sebanyak 10 orang mengalami nyeri skala 7-8 atau nyeri berat, dan 1 orang berada pada nyeri skala 9-10 atau nyeri sangat berat. Proporsi terbesar berada pada responden yang mengalami nyeri skala 4-6 atau nyeri sedang yaitu sebanyak 18 orang

Tabel 3 Perbedaan rata-rata intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Variabel	Mean	±	SE
Pre(Kontrol)	5,6	±	0,4
Post(Kontrol)	5,0	±	0,5
Pre(Intervensi)	5,4	±	0,4
Post(Intervensi)	3,8	±	0,5

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat tangan Su Jok pada periode menstruasi pertamaa adalah $5,6 \pm 0,4$ dan pada periode menstruasi berikutnya adalah $5,0 \pm 0,5$. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok yang dilakukan intervensi sebelum dilakukan pijat tangan Su Jok adalah $5,3 \pm 0,4$ dan setelah dilakukan pijat tangan Su Jok adalah $3,7 \pm 0,5$.

Tabel 3 Perbedaan persentase rata-rata penurunan intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi



Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata rata persentase perubahan intensitas nyeri pada kelompok kontrol adalah $15,6\% \pm 4,1\%$ dan pada kelompok intervensi adalah sebesar $36,4\% \pm 6,9\%$

Tabel 8 Uji Paired T-Test intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Variabel	Mean	±	SE	Uji Paired T-Test
Pre(Kontrol)	5,6	±	0,4	0,000
Post(Kontrol)	5,0	±	0,5	
Pre(Intervensi)	5,4	±	0,4	0,000
Post(Intervensi)	3,8	±	0,5	

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p – value 0,000 (p – value $< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi. Pada penelitian ini intervensi dengan pijat tangan Su Jok dapat menurunkan skala intensitas nyeri dismenorea, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Elvira tentang pengaruh pijat endorphin terhadap skala nyeri pada siswi SMA yang mengalami dismenora juga didapatkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dilakukan pijat dan setelah dilakukan pijat [3].

Tabel 4 Uji Chi Square hubungan jenis kelamin pasien terhadap terjadinya SSD

Variabel	Mean	±	SE	Uji Independent T-Test
Intervensi	16 %	±	6,9	0,014
Kontrol	36 %	±	4,1	

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p - value$ 0,014 ($p - value < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara rata rata persentase perubahan intensitas skala nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik penekanan pada titik korespondensi ditangan, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh akibat dari rangsangan yang diterima oleh saraf tepi disekitar area yang dipijat sehingga dengan begitu dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea. Penelitian sebelumnya oleh Paryono tentang pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Klaten didapatkan hasil skala rata rata sebelum dilakukan pijat refleksi sebesar 3,4 dan sebesar 1,63 setelah dilakukan pijat refleksi yang juga menandakan ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi [8].

Pada penelitian ini juga dapat dilihat bahwa terjadi perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah test pada kelompok kontrol, hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya bias yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti seperti tingkat kecemasan, emosi, dan perbedaan lokasi saat dilakukannya test. Pada penelitian ini pemijatan dilakukan 1 kali selama 15 menit yang kemudian meberikan hasil rata-rata penurunan skala nyeri dismenorea sebesar 1,5, sedangkan menurut Ivanov dengan pemijatan yang lebih dari 1 kali akan memberikan efek yang lebih maksimal [9].

Menurut analisa yang dilakukan peneliti selama proses penelitian, membangun kepercayaan antara terapis dengan klien akan memberikan pengaruh yang besar terhadap keberhasilan terapi yang diberikan.

KESIMPULAN

Terapi komplementer dengan pijat tangan *Su Jok* secara mandiri dapat menurunkan skala nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman sebagai berikut :

1. Rata-rata skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat tangan *Su Jok* adalah sebesar 5,36 dan sebesar 3,77 sesudah diberikan terapi pijat tangan *Su Jok* .
2. Persentase penurunan intensitas skala nyeri dismenorea pada kelompok kontrol adalah sebesar 15,63% dan pada kelompok intervensi adalah sebesar 36,40% .

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. 2016
2. Larasati, T., & Alatas, F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2016
3. Elvira, M. Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School in The Dismenore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2018
4. Rustam, E. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015
5. Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. 2017
6. Yagil, Z. Sujok Therapy Fort the Treatment of Fatigue and Weakness Among Oncologic Patients. *Quaderno n. 14 di «AGON» (ISSN 2384-9045)*. 2019.
7. Nurjannah, I., & Hariyadi, K. Su Jok as A Complementary Therapy For Reducing Level of Pain: A Retrospective Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2021
8. Paryono, P., & Prihati, D. R. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2016
9. Ivanov, P. Su-Jok and Moxa a Self-Treatment Manual. Bulgaria: Mediks Ltd. 2007