

EFEKTIFITAS COUNTERPRESSURE DAN RELAKSASI GENGGRAM JARI TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Oktavianis¹⁾ Liza Permata Sari²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email: oktavianis@fdk.ac.id

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email : Liza_PS@gmail.com

ABSTRACT

lower abdomen that is felt during menstruation. In a preliminary survey of 250 female students, 45 of them experienced discomfort. The purpose of this study was to determine the effect of counterpressure therapy and hand-held relaxation on the reduction of menstrual pain in young women in SMA N 2 Lubuk Basung Agam Regency 2020 Quantitative research type-quasy experiment design with one group pretest-posttest approach. The purposive sampling technique was 20 students. This research was conducted at SMA N 2 Lubuk Basung which was conducted in Februari 2020, for the statistical test carried out by the Wilcoxon test with a degree of confidence The results showed that the average value of pain before being given counterpressure therapy was (4.80). The standard deviation value is(0.422) the average value after being given counterpressure therapy (1.60), the standard deviation is (0.516). Based on the results of statistical analysis obtained p-value = 0.003 The conclusion of this study is that there is the effect of counterpressure therapy and finger hand relaxation on decreasing menstrual pain. The researcher suggested that young women, especially young women in SMA N 2 Lubuk Basung, Agam Regency, be able to use counterpressure therapy and finger hand relaxation in handling dysmenorrhea pain because it is easier, more efficient and can be done independently.

Keywords : Counterpressure therapy, finger hand relaxation, menstrual pain

Bibliography : 27 (2006-2018)

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram perut dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi. Pada survey awal pada 250 orang siswi, diantaranya 45 mengalami nyeri disminore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi counterpressure dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2020. Jenis penelitian kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel purposive sampling sebanyak 20 orang siswi. Penelitian ini dilakukan di SMA N 2 Lubuk basung yang dilaksanakan pada bulan Februari 2020, untuk uji statistic dilakukan dengan uji Wilcoxon dengan derajat kepercayaan $P < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai nyeri sebelum diberikan terapi counterpressure yaitu (4,80). Nilai standar deviasinya adalah (0,422) nilai rata-rata setelah diberikan terapi counterpressure (1,60), standar deviasinya adalah (0,516). Berdasarkan hasil anlisis statistic didapatkan p-value = 0,003. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi counterpressure dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid. Peneliti menyarankan kepada remaja putri, khususnya remaja putri di SMA N 2 Lubuk basung Kabupaten Agam untuk dapat menggunakan terapi counterpressure dan relaksasi genggam jari dalam penanganan nyeri dismenore karena lebih mudah, efisien dan dapat dilakukan secara mandiri.

Kata kunci : Terapi counterpressure, relaksasi genggam jari , nyeri haid

Daftar pustaka : 27 (2006-2018)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Proverawati (2009).

Kesehatan reproduksi menurut World Health Organization (WHO) yaitu suatu kondisi sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, di mana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Sementara itu departemen kesehatan republik Indonesia menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi untuk mewujudkan generasi muda yang sehat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga guna mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang. Saat haid,pada sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid yang cukup berat. misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot-otot halus pada Rahim,sakit kepala,sakit perut,gelisah berlebihan,merasa letih dan lemas, hidung terasa tersumbat,bahkan selalu ingin menangis. Selain itu ada juga yang mengalami kemarahan tak berujung pangkal, depresi,mual kondisi ingin makan yang berlebihan hingga nyeri haid yang luar biasa (Ariyanto,2010).

Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami

dismenore sekunder (Andria, 2015, dalam Info Sehat, 2010)

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10/15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Bahkan diperkirakan para perempuan di Amerika kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenorea (Purwanti,2013)

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul dismenorea. Teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding Rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi(Proverawati & Siti, 2009).

Dismenore adalah rasa sakit yang menyerupai kejang,terasa di perut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid (Surtiretna, 2001). Dismenore dibagi menjadi 2 macam, yaitu dismenore sekunder dan dismenore primer. (Prawiraharjo, 2006 dalam Nafiroh, 2013). Dismenore primer berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin dalam batas normal, sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kalainan anatomis seperti dengan kelainan organik seperti

mioma, polip endometrial, dan endometriosis (Manuaba,2009). Berdasarkan hal tersebut, peneliti memfokuskan penelitian ini pada dismenore primer

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu dengan pengobatan herbal, relaksasi, dan terapi massage. Terapi massage yang dapat digunakan yaitu massage counterpressure. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Rohani, 2011)

Masase pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melaluiserabut besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem tubuh akan melepaskan endorpin. Endorpin merupakan neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dari system saraf tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri (Cunningham, 2013)

Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis. Tekanan dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Terapi counter pressure adalah salah satu metode yang memberikan rasa nyaman pada wanita selama proses persalinan. Teori gate control mengemukakan bahwa teknik ini dapat meredakan nyeri, mengemukakan bahwa implus nyeri dapat dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem syaraf pusat. Terapi ini mampu untuk menutup dan menghambat sensasi

nyeri saat adanya kontraksi menuju saraf pusat (Rukiah, 2009)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn Harini (2018) pada subjek penelitian pada kelompok control yang memiliki intensitas nyeri sedangkan sebanyak 3 orang (30%) dan nyeri berat sebanyak 7 orang (70%). Dan setelah pengamatan selanjutnya, ada sedikit perubahan intensitas nyeri pada responden dari nyeri berat ke nyeri sedang lebih signifikan. Pada kelompok perlakuan didapatkan hasil intensitas nyeri sedang sebanyak 8 orang (80%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (20%). Akan tetapi setelah diberikan perlakuan, subjek penelitian yang mempunyai intensitas nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%) dan mempunyai intensitas nyeri sedang sebanyak 4 orang (40%)

Pada survey awal yang dilakukan pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung dari 250 remaja putri yang haid, dari data yang didapat 45 dari remaja yang haid mengeluh mengalami nyeri dengan skala sedang (skala nyeri 5). Dan umumnya siswa belum mengetahui manfaat massage counterpressure sebagai Pereda nyeri saat menstruasi yang aman, murah dan tanpa biaya

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Teknik Counterpressure dan teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2020

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat pre-experiment dengan rancangan one group pretest posttest untuk mengetahui efektifitas teknik counterpressure dan teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri disminore pada mahasiswa putri dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum diberikan treatment (pre) dan setelah 20 menit diberikan perlakuan (post) pada remaja putri di

SMA N 2 Lubuk Basung. Dari hasil penelitian tersebut peneliti mengisi format pengumpulan data sesuai dengan variable yang akan diteliti yaitu counterpressure sebagai variable indenpenden dan intensitas nyeri disminore pada remaja putri sebagai variable indenpenden. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan program computer.

Penelitian ini akan dilakukan dirumah kosremaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2020. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung yang mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini peneliti mengambil 20 orang remaja dengan disminore. Dengan 10 orang sampel untuk perlakuan tindakan counterpressure dan 10 orang untuk perlakuan teknik relaksasi genggam jari. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang merupakan suatu metode pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan kriteria. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel ditentukan kriteria inklusi dan ekslusinya. Kriteria inklusi adalah ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang diambil sebagai sampel. Kriteria ekslusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai populasi. Teknik analisa data univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan variable indenpenden dan variable dependen guna memperoleh gambaran penurunan nyeri haid dengan memberikan message counterpressure dan relaksasi genggam jari menggunakan table distribusi frekuensi.

1. Rata- rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik counterpressure

Table 5.1

Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi counterpressure pada siswi di SMA N 2 Lubuk Basung kabupaten Agam tahun 2019

Variabel	N	Mean	Sd	Min	Max
Intensitas nyeri haid	10	4,80	0,422	4	5

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi counterpressure berada dinyeri sedang yaitu 4,80. Nilai standar deviasinya adalah 0,422. Jumlah sampel yang dipergunakan yaitu 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 5.

2. Rata- rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari

Table 5.2

Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari pada siswi di SMA N 2 Lubuk Basung kabupaten Agam tahun 2019

Variabel	N	Mean	Sd	Min	Max
Intensitas nyeri haid	10	4,80	0,422	4	5

Dan berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari berada di nyerisedang yaitu 4,80. Nilai standar deviasinya adalah 0,422. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 5.

3. Rata- rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan teknik counterpressure

Table

Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan terapi counterpressure pada siswi di SMA N 2

Lubuk Basung kabupaten Agam tahun 2020

Variabel	N	Mean	Sd	Min	Max
Intensitas nyeri haid	10	1,60	0,516	1	2

Dan setelah dilakukan terapi counterpressure diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan terapi counterpressure selama 20 menit berada pada nyeri ringan yaitu 1,60. Nilai standar deviasinya adalah 0,516. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2.

4. Rata- rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan teknik counterpressure

Table 5.4

Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi counterpressure pada siswi di SMA N 2 Lubuk Basung kabupaten Agam tahun 2019

Variabel	N	Mean	Sd	Min	Max
Intensitas nyeri haid	10	2,00	0,667	1	3

Dan diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari selama 5 menit berada pada nyeri ringan yaitu 2,00. Nilai standar deviasinya adalah 0,667. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 3.

Analisis bivariate ini digunakan untuk melihat hubungan antara variable indenpenden dengan variable dependen, untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh antara dua variable tersebut. Pada penelitian ini analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik counterpressure dan relaksasi genggam jariterhadap penurunan nyeri haid pada

remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam tahun 2020.

variabel	N	Mean	Sd	p-value
Pre test counterpressure	10	4,80	0,422	0,003
Post test counterpressure	10	1,60	0,516	
Pre test relaksasi genggam jari	10	4,80	0,422	0,004
Post test relaksasi genggam jari	10	2,00	0,667	

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum intervensi counterpressure berada di nyeri sedang yaitu 4,80, standar deviasinya adalah 0,422 dan setelah intervensi berada dinyeri ringan adalah 1,60, standar deviasinya adalah 0,516. Berdasarkan hasil anlisis statistic didapatkan p-value = 0,003 Dan sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri berada dinyeri sedang yaitu 4,80 standar deviasinya 0,422. Dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari nyeri berada pada nyeri ringan yaitu 2,00, standar deviasinya adalah 0,667. Berdasarkan hasil analisis statistic didapatkan P-value = 0,004 Artinya terdapat perbedaan antara rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisis Univariate

1. Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan terapi counterpressure

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi counterpressure berada dinyeri sedang yaitu 4,80. Nilai standar deviasinya adalah 0,422. Jumlah sampel yang dipergunakan yaitu 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 5

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat

diabdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keperahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Keluhan ini berhubungan dengan ketidak hadirannya berulang disekolah ataupun ditempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas (sarwono prawirohardjo, 2011).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munafiah bahwa rata-rata nyeri haid sebelum diberikan intervensi berada pada nyeri sedang yaitu 4,56. Nilai standar deviasinya adalah 0,267, dengan jumlah sampel 15 orang. Rata-rata nyeri tertinggi pada remaja yaitu 6 dan terendah adalah 4.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore adalah sakit yang menyerupai kejang, terasa dibagian perut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Nyeri dismenore bisa disebabkan karena berbagai faktor salah satunya yaitu stress sehingga menyebabkan wanita menjadi cemas, sehingga prostaglandin yang dihasilkan menjadi meningkat yang berbeda pada setiap individu terutama pada emosi remaja yang masih labil sehingga banyak dari remaja yang mengalami nyeri dismenore yang mana untuk penangan nyeri dismenore ini masih banyak yang belum mengetahui karena saat mengalami nyeri dismenore kebanyakan dari wanita lebih memilih untuk menahannya tanpa mengetahui penanganan yang bisa dilakukan. Tingginya sekresi prostaglandin pada saat menstruasi memicu timbulnya kontraksi kuat myometrium dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah pada nekrosis lapisan endometrium yang berujung pada timbulnya rasa nyeri pada saat haid.

2. Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari

Dan berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari berada di nyeri sedang yaitu 4,80. Nilai standar deviasinya adalah 0,422. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 5. (Munafiah, 2018) Nyeri menstruasi atau dismenorea sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan seringkali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam dismenorea adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai terjatuh muntah (eva, 2010, dalam siti nurkhasanah, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarah bahwa rata-rata nyeri pada remaja dengan haid hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu 4,80 dengan standar deviasinya adalah 0,689, intensitas nyeri minimal-maksimal adalah 4-6. Kebanyakan remaja dengan haid hari pertama masih merasakan nyeri. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 orang. (Dian Sarah, 2018)

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa rasa nyeri ini dapat mengganggu aktifitas karena pada saat menstruasi wanita akan malas dalam bergerak dan dapat mengganggu produktivitas seperti ketidak hadirannya pada sekolah atau tempat kerja. Dan dilihat dari anggapan banyaknya dari wanita, mereka beranggapan bahwa nyeri dismenore ini wajar dialami setiap wanita tanpa mengetahui penyebab dari nyeri

yang dirasakan apakah terdapat kelainan dari nyeri yang dirasakan tanpa mengetahui cara penanganannya. Nyeri haid juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti, stress, serta penyebab alami atau bawaan tubuh saat dating haid yang disebut faktor hormonal.

3. Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan terapi Counterpressure

Dari table 5.3 dapat diketahui setelah dilakukan terapi counterpressure diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan terapi counterpressure selama 20 menit berada pada nyeri ringan yaitu 1,60. Nilai standar deviasinya adalah 0,516. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2. Nyeri menstruasi atau dismenore seringkali menyerang sebagian besar perempuan. Dismenore merupakan gejala, bukan penyakit. Gejala berupa nyeri bagian perut bawah. Kasus-kasus tertentu, nyeri dapat dirasakan sampai seputar panggul dan sisi dalam paha. Nyeri terasa terutama pada hari pertama, derajat nyeri kurang setelah keluar darah yang cukup banyak. Penyebabnya bermacam-macam dari meningkatnya prostaglandin sampai perubahan hormonal ketika mulai haid dan juga kecemasan yang berlebihan (sarwono,2009).

Counter pressure merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung saat persalinan. Tekanan memutar tekan ibu jari diatas tulang pinggul dan gerakan lembut pada pinggul pasangan sebagai penumpang. Tekan dalam ibu jari pantat dorong pasangan memusatkan perhatian pada pernafasan untuk membantunya rileks (Rukiah, 2009)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munafiah bahwa ratarata nyeri yang dialami remaja setelah diberikan intervensi adalah 2,50 dengan standar deviasinya adalah 0,654. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian

ini adalah sebanyak 15 orang. Dengan jumlah rata-rata nyeri tertinggi yaitu 3 dan terendah adalah 1. (Munafiah, 2020)

Menurut asumsi peneliti saat diberikan terapi counterpressure selama 20 menit dan relaksasi genggam jari selama 5 menit akan lebih terbebas dari rasa sakit dan dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan dari tingkat nyeri sedang (4-6) menjadi nyeri ringan (1-3). Teknik counter pressure melakukan pemblokiran implus nyeri yang akan ditanmisikan ke otak, selain itu tekanan yang diberikan dapat mengaktifkan senyawa endhorpine yang berada di sinaps sel –sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri (Rejeki, 2013). Terapi counterpressure dapat meredakan nyeri dengan cara menstimulasi kulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh. Cara kerjanya yaitu mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri yang merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorphin yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak.

4. Rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari

Dilihat dari table 5.4 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jariselama 5 menit berada pada nyeri ringan yaitu 2,00. Nilai standar deviasinya adalah 0,667. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 10 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 3. Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternative, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgetik sedangkan penanganan non farmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi akupuntur, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, terapi music, massage dan kompres (kompre hangat dan kompres dingin). Manajemen

nyeri non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologi menggunakan proses fisiologis (Rohani,2011)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian perbandingan yang dilakukan oleh Sari dan Pantiawati, bahwa teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa siswi yang dimasase selama 20 menit setiap jam selama nyeri akan lebih bebas dari rasa sakit. Rata-rata nyeri yang dirasakan siswi setelah intervensi yaitu 1,267 dengan standar deviasinya adalah 0,060. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan Pereda saki alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu. Teknik masase yang digunakan yaitu counterpressure yang merupakan pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal pada saat ibu merasakan nyeri (Munafiah 2018).

Berdasarkan pembahasan diatas penulis berasumsi relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012). Dan setelah dilakukan terapi non farmakologi yaitu terapi counterpressure terdapat penurunan skala nyeri haid yang dirasakan remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung yang mana dari skala nyeri sedang (4-6) sekarang menurun menjadi skala nyeri ringan (1-3).

Analisis Bivariat

1. Perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi counterpressure pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung kabupaten agam tahun 2020.

Berdasarkan table 5.3 diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum intervensi counterpressure berada di nyeri sedang yaitu 4,80, standar deviasinya adalah 0,422 dan setelah intervensi berada di nyeri ringan adalah 1,60, standar deviasinya adalah 0,516. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan p-value = 0,003 Teknik counter pressure adalah pijatan dengan tekanan kuat dengan meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan atau juga menggunakan bola tenis. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik pijat ini sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada punggung, kaki dan tangan. Teknik counter pressure dilakukan di daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11- 12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Rilyani, 2017).

Terapi counterpressure merupakan tekanan stabil yang dilakukan pada daerah sacral dengan benda keras tumit tangan dengan bantuan orang lain. Teknik ini sangat membantu untuk mengatasi sensasi tekanan internal dan nyeri di punggung bawah. Teknik counter pressure melakukan pemblokiran impuls nyeri yang akan ditransmisikan ke otak, selain itu tekanan yang diberikan dapat mengaktifkan senyawa endorphine yang berada di sinaps sel –sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri (Rejeki, 2013)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian perbandingan yang dilakukan oleh Sari dan Pantiawati, bahwa teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa siswi yang dimasase selama 20 menit setiap jam selama nyeri akan lebih bebas dari rasa sakit. Rata-rata nyeri yang dirasakan siswi setelah intervensi yaitu 1,267 dengan standar deviasinya adalah 0,060. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan Pereda saki alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu. Teknik masase yang digunakan yaitu counterpressure yang merupakan pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal pada saat ibu merasakan nyeri (Munafiah 2018).

Menurut asumsi penelitian bahwa setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan terapi counterpressure mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah diberikan terapi counterpressure.

Dalam hal ini diketahui bahwa ada pengaruh saat diberikan terapi counterpressure pada saat nyeri haid karena pijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan counterpressure tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Sehingga terjadi perubahan rasa nyeri yang dirasakan oleh siswi putri tersebut.

2. Perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan

terapi relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam tahun 2020

Dan sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri berada di nyeri sedang yaitu 4,80 standar deviasinya 0,422. Dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari nyeri berada pada nyeri ringan yaitu 2,00, standar deviasinya adalah 0,667. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan P-value = 0,004 Artinya terdapat perbedaan antara rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Manajemen non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Ada beberapa cara non farmakologi untuk meredakan dismenorea, yaitu kompres hangat atau mandi air hangat, massase, relaksasi (Potter & Perry, 2011).

Relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggamannya. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012)

Begitu juga saat diberikan terapi relaksasi genggam jari pada saat nyeri haid terjadi perubahan intensitas nyeri, karena rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Sehingga dapat membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk

mencapai relaksasi (Liana, 2008). Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga terjadi perubahan nyeri yang dirasakan oleh siswi putri tersebut.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarah bahwa rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari yaitu 4,80 dengan standar deviasinya adalah 0,689. Nilai minimal adalah 4 dan maksimal adalah 6. Dan rata-rata intensitas nyerisetelan intervensi relaksasi genggam jari yaitu 3,87 dengan standar deviasinya 0,652 dengan rata-rata nyeri terendah 1 dan tertinggi 3. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai p-value 0,001. (Dian Sarah, 2018)

Dengan demikian peneliti berkesimpulan bahwa terapi counterpressure lebih efisien dalam penanganan nyeri disminore primer dibandingkan dengan relaksasi genggam jari. Hal ini terlihat pada penurunan skala nyeri, dimana rata-rata skala nyeri terendah setelah diberikan terapi counterpressure 1 dan tertinggi 2. Sedangkan skala nyeri terendah setelah terapi relaksasi genggam jari yaitu 1 dan tertinggi 3.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang efektifitas counterpressure dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismonore primer pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2020 dapat disimpulkan bahwa Diketahuinya rata-rata intensitas nyeri pada siswi sebelum dan sesudah diberikan terapi counterpressure berada di nyeri sedang yaitu 4,80, standar deviasinya adalah 0,422 dan setelah intervensi berada dinyeri ringan adalah 1,60, standar deviasinya adalah 0,516. Berdasarkan hasil analisis statistic didapatkan p-value = 0,003 (P<0,05). Diketahuinya rata-rata

intensitas nyeri pada siswi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari. berada dinyeri sedang yaitu 4,80 standar deviasinya 0,422. Dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari nyeri berada pada nyeri ringan yaitu 2,00, standar deviasinya adalah 0,667. Berdasarkan hasil analisis statistic didapatkan P-value = 0,004 (P<0,05). Dengan demikian penulis berkesimpulan bahwa terapi counterpressure lebih efisien dalam penanganan nyeri disminore primer dibandingkan dengan relaksasi genggam jari. Hal ini terlihat pada penurunan skala nyeri, dimana rata-rata skala nyeri terendah setelah diberikan terapi counterpressure 1 dan tertinggi 2. Sedangkan skala nyeri terendah setelah terapi relaksasi genggam jari yaitu 1 dan tertinggi 3

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- A Potter, & Perry, A. G. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Anita, W. 2017, 'Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process : Systematic Review', *Jurnal Endurance* 2(3) October 2017 (362-375), dari : <https://osf.io/preprints/inarxiv/kxd/f6/download.2.januari.2020>).
- Anugroho, D & Wulandari, 2011, cara jitu mengobati nyeri haid, Yogyakarta ;
- Andi Astutik,A. 2017. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien PostSectio Caesarea Di Ruang

- Delima RSUD Kertosono. Volume 6 nomor 2.dari : <https://media.neliti.com/.../236467-pengaruh-relaksasigenggam-jari-terhadap-bd2e26...>
- Bare & Smeltzer.2002.Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC
- Bobak , et al. 2005. Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta. EGC Cunningham, FG., et al. (2013). Obstetri Williams (Williams Obstetri). Jakarta : EGC
- Erdogan,S.2017. Effects of low back massage on perceived birth pain and satisfaction. S1744-3881 (17) 30.048-8. Dari: <https://www.sciencedirect.com/science/.../S17443881173004>. (28 desember 2018)
- Haniyah, (2016), Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang, dari : https://ppnijateng.org/.../ProsidingMuswil-Ii-Ipemi-Jateng_Magelang-1. (31 Januari 2020)
- Juniartati, E. 2018, Literature Review : Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I, volume 8 nomor 2. Dari: ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/3740/922. (29 Desember 2018) 104
- Indayani, et al 2013, asuhan persalinan dan bayi baru lahir, trans info media. Jakarta
- Ningrum. N. 2017. Effectiveness Of Relaxation Techniques To Decrease Handheld Finger Pain Intensity Post Cesarean Section At Dr. H. Moch. Ansari Saleh Hospital In Banjarmasin. Volume 6. Dari : https://www.researchgate.net/publication/322999662_Effectiveness_Of_Relaxation_Tec.
- Notoatmodjo,S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalam. 2008. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta : Salemba Medika.
- Mochtar, R. 2006. Sinopsis obstetri. Jakarta: EGC Mohamed. M. 2017. Effect of Back Massage and Relaxation Training on The Act of Labor: A Randomized Controlled Clinical Trial. Vol.10 No.2, pp 243-252. Dari : [www.sphinxesai.com/.../abstracts/A\(243-252\)V10N2CT.pdf](http://www.sphinxesai.com/.../abstracts/A(243-252)V10N2CT.pdf). (28 desember 2018)
- Pasongli, S.et al 2014, ‘ Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado’, Volume 2 Nomor 2. Dari : <https://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id>. (2 januari 2020)
- Prawirohardjo S. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Price, Wilson. 2006. Patofisiologi Vol 2 ; Konsep Kllinis Proses-proses Penyakit. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Raudotul, A. (2015). Efektifitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rsud prof. Dr. Margono soekardjo purwokerto, volume 2 nomor 1. Dari : jurnalkeperawatan.stikesaisyiahbandung.ac.id/.../Atun%2

- ORodatumDkk_JKA_Vol2. (28 januari 2020)
- Rejeki, S. (2013). Tingkat Nyeri Pinggang Kala 1 Persalinan Melalui Teknik BackEffluerage dan Teknik Counter Pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas* , 13.
- Rilyani. 2017. Pengaruh counter pressure terhadap skala nyeri persalinan di rumah sakit daerah may jend.hm. Ryacudu kotabumi lampung utara tahun 2017. Volume 11 nomor 4. Dari : ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/174/116. (29 desember 2018) 105
- Rukiah,A.2009. Asuhan Kebidanan II persalinan.Jakarta:Trans Info Media Sadat .H.2016. The impact of manual massage on intensity and duration of pain at first phase of labor in primigravid women. Volume 1 nomor 4. Dari : www.medicinesjournal.com/download/62/1-4-16-669.pdf. (28 desember 2018)
- Sulung, N. 2017. Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas Nyeri padapasien post appendiktomi. *Jurnal Endurance* 2(3) October 2017 (397-405).dari : <https://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/viewFile/2404/832> .(28 Januari 2020)
- supliyani,E. 2017. Pengaruh masase punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala i dikota Bogor.volume 3 nomor 1. Dari : jurnal.ibijabar.org/.../PengaruhMasase-Punggung-Terhadap-Intensitas-Nyeri-Persalinan. (29 Desember2018)
- Wiknjosastro. 2006. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yohana, 2011. Kehamilan & persalinan. Jakarta. Garda media