

Efektivitas Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Mts Songgo Buwono Di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora

Endang Surani ^{a,1*}, Isna Hudaya ^a, Fika Ayu Lestari ^a

^a Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

¹ surani@unissula.ac.id

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Februari 2022 Revisi : 29 Maret 2022 Dipublikasikan : 30 Maret 2022	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dilakukannya pijat refleksi terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada siswi MTS Songgo Buwono di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif <i>true-experimental</i> . Teknik sampling yang dipergunakan ialah purposive sampling, dimana sampel dipilih dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: remaja putri kelas VII, VIII, IX, remaja putri yang mengalami dismenorea primer minimal telah mengalami 1 kali dismenorea saat haid, remaja putri bersedia melakukan pijat refleksi, tidak mendapatkan intervensi dari penelitian lain yang dapat mempengaruhi nyeri pada saat menstruasi. Kriteria eksklusi: remaja putri yang tidak hadir mengalami dismenorea, remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak H_a diterima, pijat refleksi efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada siswi MTS Songgo Buwono. Sehingga pijat refleksi disarankan untuk dilakukan pada saat mengalami nyeri dismenorea.
Kata kunci: Pendidikan, Pelatihan, Higiene, Sanitasi, Makanan	

Keyword:	ABSTRACT
Education, Training, Hygiene, Sanitation, Food	<i>This research aims to determine the effectiveness of reflexology massage in reducing primary dysmenorrhea pain among female students at MTS Songgo Buwono in Bedingin Village, Todanan District, Blora Regency. This type of research is a quantitative true-experimental study. The sampling technique used is purposive sampling, where samples are selected based on inclusion and exclusion criteria. Inclusion criteria: female students in grades VII, VIII, IX, female students who have experienced primary dysmenorrhea at least once during menstruation, female students willing to undergo reflexology massage, and those not receiving other interventions that could affect menstrual pain. Exclusion criteria: female students who are absent and experiencing dysmenorrhea, and those unwilling to participate as respondents. The results of this study, concluded using the Wilcoxon test, showed a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that H_0 is rejected and H_a is accepted. Reflexology massage is effective in reducing the pain scale of dysmenorrhea among students at MTS Songgo Buwono. Therefore, reflexology massage is recommended during episodes of dysmenorrhea pain.</i>

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Menarche atau menstruasi pertama, menjadi momok bagi remaja putri. Kondisi ini mengindikasikan masuknya masa pubertas bagi wanita (1). Adapun masa pubertas sering dikaitkan dengan kejadian menarche, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, pertumbuhan badan yang cepat, dan fluktuasi psikologis (2). Saat menarche, seringkali diikuti dismenorea, yaitu nyeri perut dari kontraksi otot rahim berlebih. Dismenorea terbagi 2 jenis yaitu dismenorea primer, dimana tanpa diketahui penyebabnya; dan dismenorea sekunder, dimana terjadi gangguan kandungan. Di Jawa Tengah sendiri, kejadian dismenorea ini mencapai 56%. Dismenorea secara alami rutin terjadi setiap bulannya. Meskipun dianggap hal yang wajar, tetapi menjadi sesuatu yang mengganggu bagi individu yang merasakannya (3).

Faktor resiko yang menyebabkan terjadinya dismenorea diantaranya, usia menarche, Indeks Massa Tubuh (IMT), faktor psikis, olahraga, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, siklus menstruasi, dan pengaruh hormon prostaglandin dalam tubuh. Beragam faktor yang menyebabkan kondisi ini seperti, obesitas, usia menarche <12 tahun, faktor keturunan, dan keteraturan siklus menstruasi (4). Dampak yang paling urgensi akibat dismenorea adalah dapat mengganggu aktifitas sehingga terganggunya aktifitas kesehariannya akibat rasa nyeri yang mengganggu (5).

Di dunia kasus dismenorea cukup tinggi. Salah satunya yaitu di Turki yang mengalami prevalensi terbesar diikuti menstruasi tidak teratur. Di Turki, beberapa penelitian mengatakan sebanyak 58,2%-89,5% wanita mengeluhkan nyeri menstruasi (6). Terdapat banyak remaja di Malaysia yang mengalami dismenorea, dan di Indonesia sendiri juga mengalami kejadian dismenorea primer dan sekunder(7). Prevalensi dismenorea sangat beragam di penjuru dunia. Prevalensi di di Italia 84,1%, Amerika Serikat berkisaran 85%, dan di Australia mencapai 80%. Pada belahan Asia pada kisaran 84,2% dengan 74,8% di Asia Timur Tengah, 68,7% di Asia Timur laut dan 54,0% di Asia Barat laut. Di Asia Tenggara pun juga beragam, Thailand 84,2%, di Malaysia 69,4% dan di Indonesia mencapai 64,25% yang mana 54, 89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Sari (2015) dalam studinya, mendapati 68,7% siswi SMA Negeri 2 Pontianak mengalami dismenorea primer (8).

Prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) sebagai memiliki peran pada kejadian dismenorea primer. Meningkatnya $PGF2\alpha$ dalam endometrium dimana pada fase *luteal* progesterone juga menurun mendorong pelepasan enzim lisosomal akibat melemahnya membran lisosomal yang berdampak pada pelepasan enzim phospholipase A2 yang mengkonversi fosfolipid menjadi asam arakidonat. Kemudian, melalui siklus endoperoxidase, yang didalamnya terdapat $PGF2\alpha$ dan $PGE2$ diperantarai prostaglandin G2 dan prostaglandin H2. Meningkatnya prostaglandin juga meningkatkan kontraksi uterus dan tonus miometrium berlebih yang berujung pada sensasi nyeri (9).

Upaya yang selama ini dilakukan untuk mengatasi dismenorea yaitu terapi farmakologi, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan pijat refleksi. Pijat refleksi ialah metode ijat dengan menekan titik refleks dan mendorong keseimbangan sistem tubuh guna bekerja dengan mekanisme seharusnya untuk mencapai sehat yang seutuhnya. Pijat refleksi dilakukan dengan bantuan orang lain dimana bertujuan untuk memulihkan kondisi mental, fisik dan spiritual, dimana dapat meningkatkan tonus otot, menciptakan rileks, mengurangi stress serta keseimbangan sistem saraf. Mekanisme terapi ini dikaitkan dengan konsep, yang mana merangsang endorphine terlepas untuk membantu mengurangi sensasi nyeri (10).

Hampir seluruh dunia memiliki prevalensi dismenorea primer >50% (8). Di Indonesia sendiri terhitung di kisaran 60-70%, ini angka yang tinggi, dimana 54,89% terhitung kondisi primer

dan 45,11% sisanya kondisi sekunder (11). Umumnya remaja putri di Blora mayoritas mengalami dismenorea termasuk Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora.

Hasil survey pendahuluan terhadap 10 remaja di MTS Songgo Buwono di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora, ditemukan semua remaja yang mengalami dismenorea. Selama mengalami dismenorea, siswi MTS tidak memberi perlakuan apapun untuk meredakan rasa nyerinya. Oleh sebab itu, penulis hendak meneliti dengan memberikan perlakuan pijat refleksi kepada remaja yang mengalami dismenorea agar rasa nyeri dapat berkurang.

Metode

Metode Design penelitian ini yaitu *pretest* dan *posttest control group design* dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif *true-experimental*. Populasi target pada penelitian ini ialah siswi kelas VII, VIII, IX MTS Songgo Buwono di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora yang berjumlah 40 siswi. Populasi terjangkau ialah seluruh siswi kelas VII, VIII, IX MTS Songgo Buwono di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora yang berjumlah 44 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil dan Pembahasan

1. Proses Karakteristik Penelitian

Dari tabel 1, diketahui bahwasannya mayoritas responden adalah usia 10-14 tahun sejumlah 19 responden (95%) pada kelompok kontrol dan sejumlah 14 responden (70%) pada kelompok intervensi. Sebagian besar mendapat menarche pada usia <12 tahun sejumlah 12 responden (60%) pada kelompok kontrol dan 12-13 tahun sejumlah 17 responden (85%) pada kelompok eksperimen. Mayoritas jumlah responden kelompok kontrol dan intervensi berusia 10-14 tahun sebanyak 33 responden (82,5%) dan kebanyakan mengalami menarche pada usia 12-13 tahun sejumlah 25 responden (62,5%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Siswi MTs Songgo Buwono pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No	Karakteristik	Intervensi		Kontrol		Jumlah	
		n	%	n	%	N	%
1	Usia						
	10-14 tahun	14	70	19	95	33	82,5
	15-16 tahun	6	30	1	5	7	17,5
2	Usia menarche						
	<12 tahun	3	15	12	60	15	37,5
	12-13 tahun	17	85	8	40	25	62,5
	>13 tahun	0	0	0	0	0	0

2. Skala Nyeri Disminorea pada Siswi MTs Songgo Buwono

Hasil rerata derajat nyeri kelompok intervensi sebelum tindakan ialah 2,55 (nyeri ringan) dan sesudah perlakuan adalah 1,15 (nyeri ringan). Sedangkan rerata derajat nyeri pada kelompok kontrol sebelum tindakan ialah 3,30 (nyeri ringan) dan sesudah perlakuan adalah 3,8 (nyeri ringan).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea Responden Siswi MTs Songgo Buwono pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No	Variabel	N	Kelompok	
			Intervensi	Kontrol
1	Sebelum perlakuan	40		
	Min		0	1
	Max		8	7
	Mean		2,55	3,30
2	Setelah perlakuan	40		
	Min		1	1
	Max		2	7
	Mean		1,15	3,28

3. Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Refleksi pada Siswi MTs Songgo Buwono

Berdasarkan *Wilcoxon test* kelompok perlakuan mendapat value $0,000 < 0,05$ yang mana pijat refleksi efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada siswi MTs Songgo Buwono sedangkan pada kelompok kontrol didapati $p\text{-value } 0,317 > 0,05$ yang mana tidak terjadi perubahan skala nyeri pada siswi MTs Songgo Buwono. Terdapat penurunan nyeri dismenorea pada kelompok perlakuan.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Refleksi pada Siswi MTs Songgo Buwono

Kelompok	N	%	<i>p-value</i> *
Intervensi	20	100%	0,000
Kontrol	20	100%	0,317

**Wilcoxon test*

Pembahasan

1. Usia

Berdasarkan tabel karakteristik, menunjukkan sebagian besar responden adalah berusia 10-14 tahun sebanyak 19 responden (95%) pada kelompok kontrol dan sejumlah 14 responden (70%) pada kelompok intervensi. Hal ini diperkuat dengan pendapat Permatasari, R tahun 2014 pada studinya yang berjudul Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Akbid Bakti Indonesia Bogor 2013 yang mendapatkan hasil usia menarche yang paling banyak mengalami dismenore primer berusia <12 tahun sebanyak 23 responden (52%) dan yang terendah berusia 12-13 tahun sebanyak 21 responden (48%) (12).

Periode masa remaja dikategorikan menjadi remaja tahap awal, remaja tahap menengah dan remaja tahap akhir. Remaja tahap awal (10-14 tahun) cenderung belum sepenuhnya mengerti tentang hal yang terjadi pada dirinya. Pada usia ini, mereka belum mampu memikirkan konsekuensi terhadap tindakan yang dilakukan. Sedangkan remaja menengah (15-16 tahun) cenderung bercerita kepada teman sebayanya untuk menggantikan peran orang tua (13).

Masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun bagi wanita dan 13 - 22 tahun bagi laki-laki. Rentan usia remaja terbagi menjadi dua, yakni usia 12/13-17/18 tahun merupakan remaja awal, dan usia 17/18-21/22 tahun merupakan remaja akhir. Pada remaja wanita, hormone yang semakin bertambah menyebabkan menstruasi dimana umumnya menyebabkan perasaan gelisah ketika pertama kali mengalaminya (14). Menstruasi merupakan suatu keadaan fisiologis dimana terjadinya peluruhan dinding endometrium uterus secara berkala. Umumnya remaja mulai menarche saat menginjak 12–13 tahun (13).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marlia, Tutin dengan judul “Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019” menyebutkan usia tidak memiliki hubungan dengan

dismonere dimana *p-value* 0,429. Responden usia remaja sebagian besar memilih untuk membiarkan dismenoreanya. Hal ini menunjukkan bahwa usia remaja merupakan periode kematangan berfikir dan mengambil keputusan lebih terarah dan matang (15).

2. Usia Menarche

Usia menarche pertama kali sebagian besar pada usia <12 tahun sejumlah 17 responden (60%) pada kelompok kontrol dan 12-13 tahun sebanyak 12 responden (85%) pada kelompok intervensi. Kejadian dismenorea ketika menstruasi dipengaruhi adanya faktor usia menarche. Usia menarche <12 tahun disebut terlalu cepat dan dini, sedangkan usia ideal menarche adalah 12-15 tahun. Pada usia menarche dini organ-organ reproduksi belum siap dan leher rahim masih menyempit sehingga muncul nyeri menstruasi. Dalam penelitian Anwar, 2019 dengan judul Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015 menyebutkan bahwa dismenorea dapat terjadi akibat menarche dini yang disebabkan oleh kontaksi uterus yang kontinu menghambat *supply* darah ke uterus terhambat. Dari 95 remaja dengan dismenorea, nyeri perut dirasa sejak hari pertama sampai hari ketiga menstruasi (16). Sejalan dengan teori bahwa menarche dini menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin penyebab kontraksi uterus sehingga terjadi nyeri dismenorea. Sudikno tahun 2020 dalam penelitiannya dengan judul Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Riskesdas 2010 mendapatkan hasil bahwasannya usia rerata menarche adalah 12 tahun (17).

Bertolak belakang dengan temuan Yuhbaba tahun 2012 dalam studi “Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember” didapatkan hasil bahwasannya remaja wanita dengan dismenorea primer mengalami menarche dini, normal, dan terlambat. Hasil uji Korelasi Lambda didapat nilai L_b senilai nol didapat simpulan tidak adanya hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea (18).

Usia menarche bukan satu-satunya penyebab nyeri dismenorea melainkan juga disebabkan oleh faktor emosional. Berdasarkan kategori usia, usia remaja merupakan usia dimana emosi belum stabil. Apabila memiliki pengetahuan yang minim mengenai menstruasi dapat menimbulkan dismenorea primer (19).

3. Skala Nyeri Disminorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Refleksi

Hasil rerata derajat nyeri kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah 2,55 (nyeri ringan) dan sesudah perlakuan adalah 1,15 (nyeri ringan). Sedangkan rerata derajat nyeri pada kelompok kontrol sebelum perlakuan ialah 3,30 (nyeri ringan) dan sesudah perlakuan adalah 3,28 (nyeri ringan). Pada hasil penelitian ini terdapat perbedaan rerata derajat nyeri sebelum maupun sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Novriyana tahun 2013 dalam studinya yang berjudul “Efektifitas Pijat Refleksi Kaki pada Area Reproduksi Terhadap Dismenorea” didapatkan hasil bahwa median intensitas nyeri pre test pada kelompok eksperimen ialah 5,00, dan median pre test pada kelompok kontrol adalah 5,00, sedangkan median intensitas nyeri post test pada kelompok eksperimen adalah 2,00. Dan median post test pada kelompok kontrol adalah 6,00 (20). Hal tersebut dapat terjadi karena pijat refleksi merupakan metode pengobatan melalui titik refleksi yang terhubung ke dalam organ tubuh tertentu. Pijat refleksi memiliki manfaat untuk memperlancar peredaran darah dan merangsang hormon endorfin yang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyaman dan rileks sehingga nyeri berkurang (21).

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak terdapat perbedaan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok kontrol. Hal ini dapat terjadi karena pada kelompok kontrol tidak dilakukan pijat refleksi sehingga hormone endorfin tidak terangsang. Endorfin dapat digambarkan sebagai peptida yang diproduksi secara alami pada sinaps neural dalam sistem saraf pusat. Endorfin berikatan dengan membran prasinaptik, menghambat substansi P yang dilepas pada beberapa sinaps ketika terjadi rangsangan nyeri. Substansi P ini membawa ‘pesan’ tentang nyeri yang ditransmisikan nyeri agar nyeri berkurang (22).

4. Efektivitas Pijat Refleksi Terhadap Skala Nyeri Disminorea

Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil value $0,000 < 0,05$ yang mana H_0 ditolak H_a diterima, terdapat keefektifitasan pijat refleksi pada penurunan derajat nyeri dismenorea pada siswi MTs Songgo Buwono. Sejalan dengan studi sebelumnya yang membuktikan jika pijat refleksi berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Paryono tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016” menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid sejumlah 1,77 sebelum dan sesudah intervensi yaitu dari 3,4 (nyeri ringan yang mengganggu) menjadi 1,63 (nyeri ringan tidak mengganggu). Hal tersebut menunjukkan bahwa pijat refleksi dengan cara menekan kaki dapat mengembalikan keseimbangan secara akurat. Banyak orang merasa pusing setelah melakukan pijat refleksi untuk pengobatan (10).

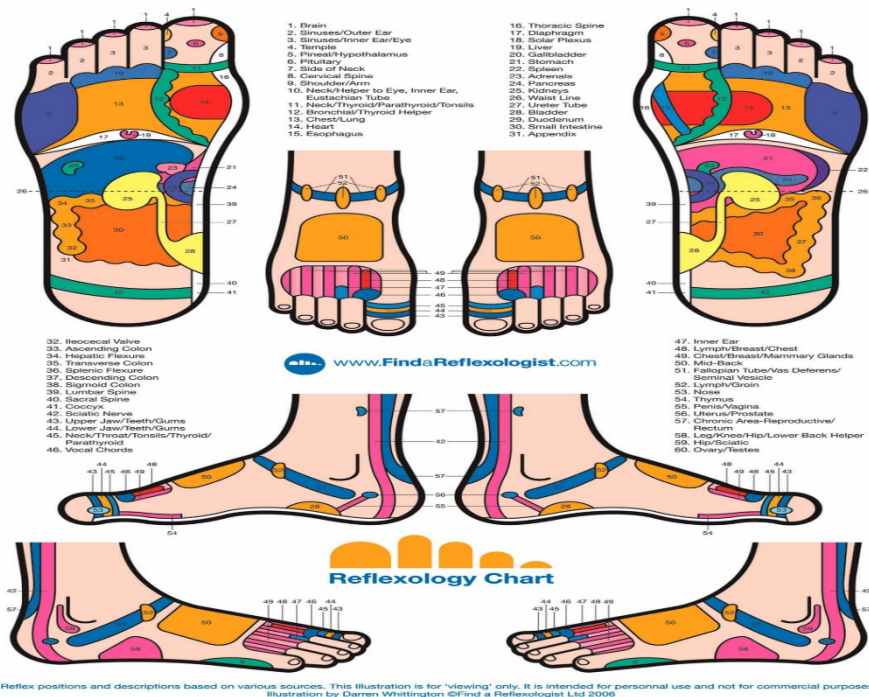
Pada hasil penelitian ini terdapat perbedaan rerata derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Hal ini didukung oleh Novriyana tahun 2008 pada penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Pijat Refleksi Kaki pada Area Reproduksi Terhadap Dismenorea” didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah rindakan pijat refleksi kaki dengan hasil p value (0,000) yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada median derajat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada abdomen bawah (20).

Kekaguman pakar kesehatan terkait pijat refleksi ialah kemampuannya dalam membantu pelancaran aliran darah di seluruh tubuh. Hal tersebut dapat memaksimalkan sirkulasi oksigen di seluruh tubuh. Dimana fungsi organ dan metabolisme tubuh bekerja optimal ketika mendapatkan asupan oksigen dengan tepat dalam jumlah banyak. Pijat refleksi membantu meningkatkan metabolisme energi, sehingga kinerja otot dengan organ semakin selaras. Pijat refleksi juga dipergunakan untuk mengurangi nyeri perut. Hal tersebut terjadi karena massase yang dilakukan pada perut dapat melepas ketegangan otot perut sehingga nyeri berkurang (23).

Titik refleksi kaki mampu memberi rangsangan ketika ditekan atau dipijat secara spontan. Rangsangan tersebut menimbulkan semacam gelombang kejut menuju otak, kemudian diteruskan menuju saraf pada organ tubuh dengan kelainan. Adanya kelainan atau gangguan pada organ disebabkan adanya sirkulasi darah yang tidak lancar pada organ tersebut. Ketika titik refleksi dipijat, aliran yang terhambat akan hancur dan memecah penyumbatan tersebut sehingga sirkulasi kembali lancar (20).

Teknik pijat merupakan satu diantara banyak cara menangani dismenorea. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Dwienda dkk. (2015), tentang efektifitas pijat dalam mengurangi nyeri pada kala 1 persalinan yaitu didapatkan hasil p value $(0,001) < \alpha (0,05)$, yang membuktikan jika pijat efektif mampu menangani nyeri persalinan (24)

Hasil penelitian ini mendapatkan hasil terdapat penurunan rerata derajat nyeri kelompok intervensi sebanyak 1,40 yaitu dari nyeri ringan menjadi nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat penurunan rata-rata sebanyak 0,02. Hasil penelitian oleh Afni tahun 2021 dengan judul “*Effect of Reflexology Therapy On Decreased Intensity of Menstrual Pain*” didapatkan hasil bahwa sebanyak 41 responden kelompok intervensi mengalami dismenorea berat dari 17 responden (41.5%) menjadi 2 responden (4.9%), dismenorea sedang pada 22 responden (53.7%) menjadi 14 responden (34.1%) dan dismenorea ringan dari 2 responden (4.9%) menjadi 25 responden (61.0%). Hal tersebut menunjukkan pijat refleksi efektif menurunkan dismenorea pada mahasiswi S1 Keperawatan di Stikes Panrita Husada Bulukumba (25).



Gambar Pijat

1. Titik Refleksi

Keterangan:

Gambar titik 51: Fallopan Tube/ Vas Deferens/ Seminal Vesicle

Gambar titik 56: Uterus/ Prostate

Gambar titik 57: Chronic Area-Reproductive/ Rectum

Gambar titik 42: Sciatic Nerve

Pada penelitian ini dilakukan pemberian intervensi satu kali pada hari kedua menstruasi dengan durasi 15 menit dengan kekuatan sedang. Menurut Nugroho 2021 pijat refleksi didaerah kaki selama 15 menit mampu merangsang gelombang kejut yang dapat diterima otak dengan cepat, kemudian diteruskan menuju saraf pada organ tubuh dengan kelainan(26). Adanya kelainan atau gangguan pada organ disebabkan adanya sirkulasi darah yang tidak lancar pada organ tersebut. Ketika titik refleksi dipijat, aliran yang terhambat akan hancur dan memecah penyumbatan tersebut sehingga sirkulasi kembali lancar (10). Sejalan dengan penelitian oleh Renityas (2021) dengan hasil terdapat efektifitas pijat refleksi dalam menurunkan nyeri haid pada remaja wanita. Intervensi dilakukan dengan memberi pijatan yang bertujuan untuk merangsang titik refleksi pada system syaraf sehingga dapat melepaskan hormone endorfin yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (27).

Paryono (2017) menyatakan bahwa pijat refleksi merupakan rangsangan pada titik refleksi tubuh yang secara imajiner terlukis pada kaki untuk mengembalikan dan mempertahankan homeostasis baik mental, fisik, dan spiritual(10). Mekanisme pijat refleksi berkaitan dengan konsep sentuhan, sehingga relaksasi merangsang pelepasan encefalin dan endorfin serta efek analgesic. Diperkuat pada penelitian oleh Carolin A. Smith et.al (2011) yang meneliti terkait "Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women A Randomized Controlled Trial" dengan hasil bahwasannya wanita yang diberikan akupuntur terjadi penurunan skala nyeri dismenorea disbanding kelompok kontrol dengan RR : 0,72 (28).

Kesimpulan

Rerata skala nyeri sebelum diberikan pijat refleksi pada kelompok intervensi adalah 2,55 (nyeri ringan) dan kelompok kontrol adalah 3,30 (nyeri ringan). Rerata skala nyeri setelah diberikan pijat refleksi pada kelompok intervensi adalah 1,15 (nyeri ringan) dan kelompok kontrol adalah 3,28 (nyeri ringan). Terdapat perbedaan skalanya nyeri yang menunjukkan adanya efektifitas pijat refleksi terhadap nyeri dismenorea pada siswi MTs Songgo Buwono Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora dengan *p-value* 0,000.

Saran Bagi Remaja Putri , remaja putri diharapkan dapat mengaplikasikan pijat refleksi untuk mengatasi nyeri dismenorea. Saran Bagi Bidan, bidan diharapkan melakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang nyeri dismenorea kepada remaja putri dan mempertimbangkan pijat refleksi sebagai alternatif cara untuk mengurangi nyeri dismenorea. Saran Bagi Universitas Islam Sultan Agung, diharapkan menjadi dokumentasi, acuan dan bacaan dalam menambah referensi serta wawasan di perpustakaan Universitas Islam Sultan Agung, khususnya pada penanganan nyeri ketika terjadi dismenorea dengan melakukan pijat refleksi.

Saran Bagi Peneliti lain, diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan jangkauan subjek penelitian yang lebih luas serta membahas kontrol asupan gizi, tingkat stress, dan perbandingan pada kelompok kontrol. Untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan protokol kesehatan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19.

Daftar Pustaka

1. Riyanto H. Nyeri Haid pada Remaja [Internet]. Majalah Gemari “Majalah Keluarga Mandiri”; 2002. Available from: <http://www.yastroki.or.id/read.php?id=190>
2. Sastrawinata. Klimakterium dan Menopause. Ilmu Kandungan Eds. Wiknjosastra HsJ, Pustaka YB, editors. 2007.
3. Fatmawati M, Riyanti E, Peminatan W, Kesehatan P, Ilmu D, Fakultas P, et al. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). J Kesehat Masy [Internet]. 2016;4(3):2356–3346. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
4. Irianti B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. Menara Ilmu. 2018;7(10):8–13.
5. Syaiful Y, Naftalin SV. Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. J Ilmu Kesehat [Internet]. 2019;7(1):269–76. Available from: <http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>
6. Unsal A, Ayranci U, Tozun M, Arslan G, Calik E. Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. Ups J Med Sci. 2010;115(2):138–45.
7. Savitri R. Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. J Keperawatan Aisyiyah. 2015;2(No 2):25–9.
8. Tsamara G, Widi R, Eka AP. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. J Nas Ilmu Kesehat [Internet]. 2020;2(3):130–40. Available from: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1485150&val=11950&title=THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE STYLE WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN MEDICAL FACULTY FEMALE STUDENTS OF TANJUNGPURA UNIVERSITY>
9. Ayu, Rodiyani, Dewi R. Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (Curcuma longa linn) in Reducing Dysmenorrhoea]. Majority. 2019;7(2):193–7.
10. Paryono P, Prihati DR. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. Interes J Ilmu Kesehat. 2017;6(2).
11. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. Vol. 9, Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia. 2019. p. 88–95.
12. Permatasari R. FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER DI AKBID BAKTI INDONESIA BOGOR PROGRAM STUDI

- DIPLOMA IV KEBIDANAN Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Akbid Bakti Indonesia Bogor 2013. In: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Program Studi Diploma Iv Kebidanan Jakarta Karya tulis ilmiah. 2014.
13. Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD, Perry SE. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. In 2012.
 14. Ali M, others. Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. 2011;
 15. Marlia T. Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. Afiasi J Kesehat Masy. 2020;5(1):41–50.
 16. Anwar C, Rosdiana E. Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. J Healthc Technol Med. 2019;2(2):144.
 17. Sudikno S, Sandjaja S. Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Riskesdas 2010. J Kesehat Reproduksi. 2020;10(2):163–71.
 18. Yuhbaba ZN, Setiawan D, ... Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore Prim pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember [Internet]. 2012;2(2):97–101. Available from: [http://repository.unmuhjember.ac.id/7298/11/16.JURNAL HAL 117-121.pdf#page=42](http://repository.unmuhjember.ac.id/7298/11/16.JURNAL%20HAL%20117-121.pdf#page=42)
 19. Wiknjastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2005.
 20. Ninna N, Sri U, Dewi YI. Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Pada Area Reproduksi Terhadap Dismenore. JOM Keperawatan. 2013;5(2):787–94.
 21. Sulasmono G. Saraf Kunci Tumpas Ragam Penyakit. Yogyakarta: Trans Idea Publishing; 2016. 40 p.
 22. Diane Fraser MAC. Buku Ajar Bidan Myles Edisi 14. Jakarta EGC. 2009;164.
 23. Ratna R, Aswad A. Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jambura Heal Sport J. 2019;1(1):33–40.
 24. Dwienda R O, Megasari M, Sarmin NL. Efektivitas Pijat dalam Mengurangi Nyeri pada Kala I Persalinan. J Kesehat Komunitas. 2015;2(6):274–7.
 25. Nur Afni, Tenriwati, Haerati. Effect of Reflexology Therapy On Decreased Intensity of Menstrual Pain. J Life Birth. 2021;5(1):1–10.
 26. Nugroho. I.A., Asrin & S. Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Dan Hipnoterapi Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8(2), 57–63. J Ilm Kesehat Keperawatan. 2021;8(2):57.
 27. Renityas N. Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyer. J Keperawatan. 2021;1(2).
 28. Smith CA, Crowther CA, Petrucco O, Beilby J, Dent H. Acupuncture to treat primary dysmenorrhea in women: A randomized controlled trial. Evidence-based Complement Altern Med. 2011;2011.

