

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pembahasan Hasil Penelitian**

##### **5.1.1 Mengidentifikasi Pengaruh sebelum diberikan *endorphine massage* terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Mutaqin pada kelompok perlakuan.**

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebelum diberi *Endorphine Massage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (73,3%), sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 4 responden (26,7%).

Dismenore yakni nyeri menstruasi, dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari setelah menstruasi (Dunnihoo, 1992 dalam Reeder, 2011). Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada awitan menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanannya dismenore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bagian bawah dan menjalar kebawah hingga kebagian atas tungkai (Andrews G, 2009).

Dismenore Primer terjadi, jika tidak ada penyakit organik, biasanya dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menarche. Dismenore ini sering kali hilang pada usia 25 tahun atau setelah wanita hamil dan melahirkan pervaginam (Bobak et al, 2004). Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri, yang berlokasi di area *suprapubis*, dapat berupa nyeri tajam, dalam, kram, tumpul atau sakit. Sering kali terdapat sensasi penuh di daerah pelvis atau sensasi mulas yang menjalar kepaha bagian dalam dan area lumbosakralis

(Reeder, 2011). Selama *faseletual* dan aliran menstruasi berikutnya, prostaglandin F2 alfa (PGF2 $\alpha$ ) disekresi. Pelepasan PGF2 $\alpha$  yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan *vasospasmeanteriol* uterus, sehingga menyebabkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respons sistematis terhadap PGF2 $\alpha$  meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala system saraf pusat (pusing sinkop, nyeri kepala, dan konsentrasi buruk) (Bobak et al, 2004).

### **5.1.2 Mengidentifikasi Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *endorphine massage* terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Mutaqin pada kelompok perlakuan.**

Berdasarkan tabel diatas dari 15 responden pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sesudah diberi *Endorphine Massage* pada kelompok perlakuan sebagian besar responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (86,7%) sebagian kecil responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%).

Hasil dari penelitian, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi ambang rangsang nyeri adalah usia. Semakin tua usia seseorang, maka ambang rangsang nyerinya lebih tinggi dibanding pada orang yang usianya lebih muda. Menstruasi pertama atau *menarche* yang dialami oleh wanita usia subur (WUS) merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Usia paling lama mendapat *menarche* adalah 16 tahun (Nurwana, dkk. 2017). Usia mendapat *menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ketahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang lebih muda. *Menarche* dini merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia di bawah 12 tahun (Fuadah, 2016). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, responden yang berusia  $\leq 20$  tahun mengalami

intensitas nyeri yang lebih rendah dibandingkan responden yang berusia lebih tua.

### **5.1.3 Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Mutaqin Kedungkandang**

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden di dapatkan hasil menunjukan pada kelompok perlakuan setelah diberi *Endorphine Massage* sebagian besar responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (86,7%) sebagian kecil responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik paired t-test didapatkan nilai signifikan p value sebesar 0,000 yang kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05) dengan demikian disimpulkan  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh *Endorphine Massage* terhadap nyeri *dismenorea primer*. Ini memberikan pengertian bahwa nyeri dismenore pada remaja putri usia <13-15 tahun di SMP SMP Ma'arif 01 Nurul Mutaqin Kedungkandang dapat dikurangi *Endorphine Massage*.

Endorphin adalah bentuk massase dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011). Kata "*Endorphin*" yang berarti "*stroke*", atau "*skim over*" (MoonDragon's, 2004). *Endorphin Massage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. Gerakan Endorphin adalah stroke yang relative lambat dan lancar terus menerus dengan menggunakan telapak tangan. Endorphin dilakukan dengan memijat tenang berirama , bertekanan lembut kearah distal atau bawah. Jari-jarinya umumnya disatukan dan dibentuk kekontur tubuh klien dengan santai. Meskipun jari-jarinya mendahului telapak tangan saat digerakan di sepanjang tubuh dan menerapkan beberapa tekanan, sebagian besar tekanan selama gerakan ini

diterapkan oleh telapak tangan. *Massase Endorphin* dapat juga dilakukan di punggung. Tujuan utamanya adalah relaksasi (MoonDragon's, 2004).

Endorphin bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, member tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Endorphin merupakan teknik mesase yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (MoonDragon's, 2004) dalam Nurkhasnah & Fetrisia, 2014). Menurut Weerepong et al (2005), keuntungan Endorphin massage yaitu dapat merangsang para simpatis system saraf dan membangkitkan respon relaksasi serta meningkatkan kembali aliran vena. Menurut Maryunani (2010), endorphin pada punggung selama 3 sampai 10 menit dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, meningkatkan pernafasan dan merangsang produksi hormon endorphin yang menghilangkan rasa sakit secara alamiah. Tubuh menghasilkan endorphin yang berbeda beda manfaat dan kegunaan dari endorphin massage, dapat mengontrol rasa sakit yang menetap dalam tubuh, mengendalikan emosi, frustasi, rasa stress yang dialami, membuat lebih rileks sehingga dapat mengurangi perasaan tidak nyaman selama menstruasi, meningkatkan system kekebalan tubuh.

Hal ini sesuai dengan penelitian Penelitian Sakinah (2016) Dampak dismenore yang diperoleh pada responden yang mengalami dismenore primer, diperoleh dampak sebagian besar subjek (79,4%) merasa kurang konsentrasi belajar ketika mengalami menstruasi sebanyak 14,3% subjek dalam 3 bulan terakhir absen kesekolah. Sebanyak 41,3% merasa kegiatan olahraga terganggu, sebesar 52,4% mengurangi interaksi dengan teman di sekolah, dan tidak ada subjek yang sampai mendapatkan nilai yang kecil, penelitian yang sama juga dilakukan oleh Novia, & Puspitasari (2008) menemukan dampak dari dismenore primer yang diperoleh dari responden sebanyak 100 orang yaitu

produktifitas menurun sebanyak 59,2%, bolos sekolah/ kerja sebanyak 5,6% dan tidak merasa terganggu sebanyak 35,2%.

## **5.2 Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian yang telah dilakukan, keterbatasan yang ditemui dalam penelitian ini diantaranya adalah faktor-faktor riwayat keturunan genetik, dan riwayat penyakit, status gizi responden yang tidak terkaji oleh peneliti.