

## **Efektifitas Pijat *Counterpressure* Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Efek Samping Kb Hormonal**

### **The Effectiveness of Counterpressure Massage in Reducing Menstrual Pain Side Effects of Hormonal Birth Control**

Puspito Pangih Rahayu, S.ST.,M.Kes<sup>1\*</sup>, Casnuri, S.ST.,M.Kes<sup>2</sup>, Nur Hayani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Respati Yogyakarta

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Respati Yogyakarta

puspitoavicenna@gmail.com

\*penulis korespondensi

#### **Abstrak**

KB Hormonal merupakan metode kontrasepsi yang paling banyak digunakan. Namun, metode kontrasepsi hormonal ini memiliki beberapa efek samping yang berbeda. Hal ini yang menjadi faktor penyebab *drop out* KB. Salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh pengguna KB adalah adanya nyeri saat haid. Untuk mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi akibat efek samping yang ditimbulkan adalah dengan terapi komplementer pijat *counterpressure*. Penelitian bertujuan mengetahui efektifitas terapi komplementer pijat *counterpressure* terhadap nyeri saat haid. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan one group pre-test and post-test design *Nonequivalent Control Group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok pijat *counterpressure* diperoleh *p value* 0,000. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian tindakan. Hasil uji T-test Paired didapatkan ada perbedaan dengan nilai *p value* 0,000. Kesimpulan, pijat *counterpressure* efektif menurunkan nyeri haid akibat efek samping Kb hormonal di Dusun Sidokerto Kalurahan Purwomartani Kapanewon Kalasan Sleman.

**Kata Kunci:** Efektifitas Pijat *Counterpressure*; Nyeri Haid

#### **Abstract**

Background: Hormonal birth control is the most widely used method of contraception. However, this hormonal contraceptive method has several different side effects. This is a factor causing drop out of family planning. One of the side effects that are often complained of by birth control users is pain during menstruation. To reduce complaints of pain during menstruation due to side effects, counterpressure massage is a complementary therapy. Research objectives: The study aims to determine the effectiveness of counterpressure massage complementary therapy on pain during menstruation. Research method: The method used in this study was a quasi-experimental design with one group pre-test and post-test design *Nonequivalent Control Group*. The results showed that in the counterpressure massage group, a *p value* of 0.000 was obtained. There is a significant difference before and after giving the action. The results of the Paired T-test found that there was a difference with the *p value* of 0.000. In conclusion, counterpressure massage is effective in reducing menstrual pain due to side effects of hormonal birth control in Sidokerto Hamlet, Purwomartani Kapanewon, Kalasan, Sleman.

**Keywords:** Effectiveness of Counterpressure Massage; Menstrual pain

## 1. PENDAHULUAN

Kontrasepsi KB merupakan metode yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah terjadinya kehamilan. Salah satu penggunaan kontrasepsi KB adalah jenis KB hormonal. KB hormonal merupakan kontrasepsi yang paling banyak diminati pasangan usia subur. KB hormonal mampu mencegah kehamilan dengan angka kegagalan 0,25% dan mudah digunakan. Kemudahan dalam penggunaan kontrasepsi hormonal menyebabkan banyaknya pengguna wanita usia subur (1).

Jenis metode kontrasepsi hormonal atau metode jangka pendek ada tiga jenis yaitu suntik, pil dan implant. Setiap metode kontrasepsi memiliki manfaat mencegah kehamilan, mengatur jarak kehamilan, atau membatasi jumlah anak sesuai yang direncanakan. Selain manfaat metode kontrasepsi memiliki efek samping yang harus diperhatikan setiap akseptor KB. Calon akseptor KB perlu melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan terlebih dahulu sebelum memutuskan jenis KB yang akan digunakan (1).

Perbedaan efek samping setiap jenis kontrasepsi, menyebabkan wanita usia subur menggunakan jenis kontrasepsi sesuai dengan keinginannya. Efek samping yang sering dialami pengguna kontrasepsi hormonal baik jenis suntik, pil dan implant adalah mual, keputihan, cepat lelah, depresi, libido berkurang, gangguan haid dengan keluhan amenorea, spotting, menoragia, hipertensi, peningkatan berat badan, pusing, mual (2)

Salah satu gangguan haid yang sering muncul adalah dismenorhea yaitu rasa nyeri yang timbul pada saat sebelum dan selama periode menstruasi. Dismenorea adalah nyeri yang dialami selama haid yang disebabkan meningkatnya prostaglandin dan adanya pengaruh psikologis seperti stress dan cemas. Rasa nyeri yang dirasakan pada daerah uterus perut bagian bawah atau pinggang, hal ini disebabkan kontraksi- kontraksi uterus yang meningkat dalam usahanya mengeluarkan benda asing (3). Penanganan dismenorhea dapat ditangani secara farmakologis dan non- farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat analgesik sebagai pengurang rasa sakit dan anti peradangan non-steroid (NSAID) dan secara non-farmakologis salah satunya dengan pijat counterpressure (3). Pijat *counterpressure* adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepala salah satu telapak tangan hingga menimbulkan efek relaksasi pada pasien dengan keluhan dismenorhea (4). Hasil studi pendahuluan di Dusun Sidokerto Kalurahan Purwomartani Kapanewon Kalasan sejumlah 25 orang mengalami dismenorhea dan 12 diantaranya adalah tahun pertama pemakaian kontrasepsi. Dismenorhoe ini sangat mengganggu aktifitasnya walaupun rata- rata nyeri dismenorhoe yang dirasakan pada 2 – 3 hari pertama haid, dan menimbulkan kecemasan tersendiri, sehingga berkeinginan untuk mengganti alat kontrasepsi. Penyelesaian masalah dismenorhea ini seringkali hanya menggunakan obat anti nyeri saat haid. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh yang bermakna pijat counterpressure dengan berkurangnya nyeri haid. Sehingga rumusan masalah penelitian ini yaitu adakah efektifitas pijat *counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid pada akseptor KB hormonal. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui efektifitas pijat *counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid pada akseptor KB hormonal.

Dusun Sidokerto adalah salah satu dusun di Kalurahan Purwomartani Kapanewon Kalasan dengan letak yang sangat dekat dengan Puskesmas Kalasan dengan penduduk mayoritas ibu rumah tangga dengan kesadaran terhadap kesehatan diri dan keluarga masih sangat rendah. Berdasarkan survei awal di lapangan pengguna KB di Dusun Sidokerto masih rendah. Hal ini dikarenakan ketakutan terhadap efek samping dialami dan kurang mengetahui cara penanganannya. Hal ini

tentunya menjadi gambaran yang sangat bertentangan dengan letaknya wilayahnya yang tidak jauh dengan fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, peneliti berusaha untuk menggali permasalahan tersebut dengan melakukan penelitian terkait efektifitas pijat *counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid pada akseptor KB hormonal.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post-test design Nonequivalent Control Group*, teknik pengambilan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang WUS pada kelompok perlakuan dan kontrol. Data dianalisis menggunakan uji perbedaan *paired t-test* dan Wilcoxon. Hasil uji *paired t-test*  $p=0,000$  dan uji wilcoxon  $p=0,000$  yang berarti ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Karakteristik responden kontrol dan perlakuan

#### 1) Usia

Usia Responden (Tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<20	0	0
20-35	30	100
>35	0	0
Jumlah	30	100

Tabel 1. Menjelaskan bahwa semua responden baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan berada pada usia reproduktif 20-35 tahun yaitu 30 responden (100%).

#### 2) Tingkat pendidikan kelompok kontrol dan perlakuan

Pendidikan Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Menengah	24	80
Perguruan Tinggi	6	20
Jumlah	30	100

Tabel 2. Menjelaskan bahwa pendidikan responden baik kelompok kontrol maupun perlakuan sebagian besar berpendidikan menengah yaitu 24 responden (80%).

#### 3) Pekerjaan kelompok kontrol dan perlakuan

Pekerjaan Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Karyawan (buruh lepas)	10	33.3
Ibu Rumah Tangga	20	66.7
Jumlah	30	100

Tabel 3. Menjelaskan bahwa pekerjaan responden baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga.

4) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri haid sebelum diberikan *Counterpressure*

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	1	3.3
Nyeri Ringan	5	16.7
Nyeri Sedang	11	36.7
Nyeri Berat	13	43.3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4. Diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan *counterpressure* sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 13 orang (43.3%).

5) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri haid setelah diberikan *Counterpressure*

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	1	3.3
Nyeri Ringan	8	26.7
Nyeri Sedang	13	43.3
Nyeri Berat	8	26.7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa dari 30 responden setelah diberikan *counterpressure* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 orang (43.3%).

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan *counterpressure* dari responden yang mengalami nyeri berat dari 43,3% menjadi 26,6%, Hal ini sejalan dengan penelitian Wardani dan Herlina, yang menemukan nilai  $p(0,023) < 0,05$  yang berarti bahwa Teknik *counterpressure* efektif untuk meredakan nyeri. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perubahan nyeri sebelum dan sesudah intervensi terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik *counterpressure* dengan nilai  $p=0,000$ . Artinya bahwa *counterpressure* efektif menurunkan intensitas nyeri.

Adanya pengaruh pemberian terapi *counterpressure* terhadap penurunan skala nyeri haid, dikarenakan terapi *counterpressure* yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid akibat metode kontrasepsi hormonal. Manfaat massage *counterpressure* antara lain membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensor di kulit dan otak di bawahnya (5).

Metode kontrasepsi hormonal mempunyai berbagai macam efek samping yang ditimbulkan pada pengguna kontrasepsi hormonal salah satunya yaitu nyeri haid yang merupakan keluhan paling sering dialami wanita pada perut bagian bawah (6). Beberapa perempuan sering merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul dan otot paha atas hingga betis. Gejala yang sering di

rasakan adalah rasa nyeri di perut bagian bawah seperti dicengkeram atau di remas-remas, sakit kepala yang berdenyut, mual, nyeri di punggung bagian bawah bahkan hingga pingsan, Hal ini menyebabkan akseptor *drop out* atau menghentikan kontrasepsi hormonal yang digunakannya (7). Rasa nyeri akibat efek samping kontrasepsi hormonal dapat dikurangi dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan teknik *counterpressure* (3,4,5.).

*Massage* merupakan salah satu teknik aplikasi *gate-control*, dengan menggunakan teknik *counterpressure* dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan (8). Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphine yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman.

*Counterpressure* adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan terus menerus selama masa kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan kepalan salah satu telapak tangan (8). Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh (9).

Menurut asumsi peneliti, penerapan metode teknik *counterpressure* pada efek samping kontrasepsi berpengaruh terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Ibu yang dilakukan teknik *counterpressure* pada nyeri haid mengalami intensitas nyeri haid yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak dilakukan teknik *counterpressure*.

## 5. KESIMPULAN

- a. Skala Nyeri haid sebelum diberikan terapi *counterpressure* sebgayaan besar dlam kategori berat
- b. Skala Nyeri haid sebelum diberikan terapi *counterpressure* sebgayaan besar dlam kategori sedang
- c. Ada perbedaan skala nyeri hadi sebelum dan setelh diberikan *counterpressure*

## SARAN

Melakukan analisis mendalam antara teknik *counterpressure* dengan pengurangan rasa nyeri haid akibat kontrasepsi hormonal.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Hartanto, Hanafi. 2010. Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- (2) Anggia, Riyanti Januani & Mahmudah.2013. Hubungan Jenis Dan Lama Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dengan Gangguan Menstruasi Di BPS (Bidan Praktek Swasta) Wolita M. J. Sawong Kota Surabaya. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- (3) Anurogo, D & Wulandari A. Cara Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi; 2011.
- (4) Henni & Dewita (2021) *Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. JKM (Journal Kebidamam Malahayati Vol. 7 No 2
- (5) Oktavianis, Sari LP. Efektifitas *Counterpressure* dan Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri. *Matern Child Health Care J.* 2020;2(2).
- (6) Simkin.,Walley.,dan Keppler. (2008). Panduan Kontrasepsi. Jogjakarta : Mitra Pustaka
- (7) Citra Dewi, Ayu Devita. 2018. Gambaran Efek Samping KB Suntik Depo Medroksi Progesteron Asetat Pada Akseptor Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Wilayah Kerja Kelurahan Sako Palembang Tahun 2017. Volume :2

- (8) Smith, C.A., Levett, K.M., Collins, C.T., Jones, L. (2012). *Massage, Reflexology and Other Manual Methods For Pain Management In Labour*. [Online]. Tersedia dalam <http://www.thecochranelibrary.com>.
- (9) Lockhart, A., & Saputra, L. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan Fisiologis & Patologis*. Tangerang. Binarupa Aksara