

PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA WANITA DI PANTI YATIM PUTRI DAERAH KLATEN TAHUN 2016

Paryono, Dwi Retna Prihati

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

Abstract : Reflexology, Decreased Menstrual Pain. *The purpose of this study was to determine the effect of reflexology massage on the decrease of menstrual pain (Dysmenorrhea) in women at the Aisyiyah Putri Orphanage Klaten District. The design used in this research is the experiment with the design of Time series design. The sampling technique used Cluster sampling approach. Samples taken on women who have menstrual and experienced menstrual pain (disminore) as many as 30 people. conclusions Menstrual pain (desminore) was felt before reflexology in women at the 2016 Women's Orphanage at Klaten Region was classified as mild disturbing pain (scale 3.4 measured through Visual Analog Scale). Menstrual pain (desminore) was felt after a reflexology treatment in women at the Putri Panti Putri Klaten Tahun 2016 was classified as a mild pain (1.63 scale measured through Visual Analog Scale)*

Keywords: *Reflexology, Decreased Menstrual Pain*

Abstrak : Pijat refleksi, Penurunan Nyeri Haid. Tujuan penelitian ini adalah dapat mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada wanita di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Daerah Klaten. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Time series design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan secara *Cluster sampling*. Sampel yang diambil pada kelompok wanita yang telah haid dan mengalami nyeri haid (dismenore) sebanyak 30 orang. simpulan Nyeri haid (desminore) dirasakan sebelum dilakukan pijat refleksi pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 tergolong nyeri ringan yang mengganggu (skala 3,4 yang diukur melalui Visual Analog Scale). Nyeri haid (desminore) dirasakan setelah dilakukan pijat refleksi pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 tergolong sedikit nyeri ringan (skala 1,63 yang diukur melalui Visual Analog Scale).

Kata Kunci: Pijat Refleksi, Penurunan Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Nyeri haid yang disebut dengan dismenore merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh wanita. Nyeri yang dirasakan saat haid ini mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menyebabkan tidak masuk sekolah atau kerja. Berdasarkan tingkatannya, nyeri haid dibedakan menjadi tiga tingkatan,

yaitu dismenore ringan, sedang dan berat (Howard, dalam Leppert, 2004). Nyeri ini normal, tetapi dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti shock, stress, penyempitan pembuluh darah, penyakit kronis, anemia dan menurunnya imunitas (Lie, 2004).

Dismenore dikenal dengan dua macam yakni primer dan sekunder.

Kejadian dismenore primer di seluruh dunia rata-rata lebih dari 50%, yaitu terjadi pada wanita usia produktif. Prevalensi di Amerika Serikat diperkirakan 45-90%, dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% (Lie, 2004). Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an tahun. Hasil penelitian yang lain menjelaskan bahwa 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami dismenorhea, sebanyak 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyerinya, dan sebanyak 8-10% tidak mengikuti pembelajaran di kelas dengan baik (Desfietni, 2012).

Upaya-upaya untuk mengatasi dan menyembuhkan dismenore diantaranya adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan, istirahat yang cukup, olah raga teratur, pijatan dan kompres hangat. Selain itu, nyeri haid juga dapat diobati dengan tanaman obat atau ramuan herbal.

Panti Asuhan Putri Aisyiyah Daerah Klaten merupakan salah satu tempat dimana tinggal para wanita yang utamanya dalam usia reproduksi. Para penghuninya setiap bulan mengalami haid, selama haid didapatkan lebih dari 50% mengalami dismenore. Nyeri yang dirasakan bervariasi, dari nyeri ringan hingga berat. Hal tersebut mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Mereka yang mengalami nyeri dismenorea biasanya dipakai tidur/ beristirahat atau pergi ke kamar kecil saat jam sekolah apabila dismenore itu datang, bahkan ada yang mengusap sambil menekan-nekan bagian yang nyeri. Carolin A. Smith et.al (2011), pernah melakukan penelitian tentang "Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women A Randomized

Controlled Trial" hasil yang di dapat bahwa wanita yang mendapatkan perlakuan akupuntur merasa berkurang nyeri haidnya jika dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan RR: 0,72 pada tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan uraian di atas, penulis beranggapan bahwa pijat refleksi yang diberikan kepada wanita selama periode haid akan mengurangi nyeri yang dirasakan. Oleh sebab itu tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada wanita di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Daerah Klaten".

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Time series design*, dimana pada rancangan ini pada kelompok eksperimen dilakukan pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan. Peneliti melakukan pengukuran di depan kemudian diberikan pijat refleksi 2 kali dengan selang waktu 1 – 2 hari, kemudian setelah selang 1-2 hari dilakukan evaluasi nyeri lagi. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Daerah Klaten Gang Dahlia No: 4 Klaten dengan jumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan secara *Cluster sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel pada kelompok tertentu yang memenuhi syarat dari populasi saat penelitian berlangsung (Notoatmojo, 2010). Sampel yang diambil pada kelompok wanita yang telah haid dan mengalami nyeri haid (dismenore) sebanyak 30 orang. Adapun kriteria inklusi sampel pada kelompok perlakuan adalah :

- a. Mengalami haid dengan dismenore
- b. Belum terpapar dengan pijat refleksi
- c. Mudah dihubungi

Data termasuk dalam kategori interval 1 – 10 yang diukur menggunakan skala analog visual (VAS). Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Paired Sample t-test* nyeri haid sebelum dan setelah dipijat refleksi pada tingkat kepercayaan penelitian ini 99%.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan dengan maksud memberikan gambaran subyek penelitian yang diambil data, yang meliputi :

- a. Umur Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Umur

No	Umur (Th)	Frek	Persentase (%)
1	13,00	1	3,3
2	14,00	2	6,7
3	15,00	4	13,3
4	16,00	9	30,0
5	17,00	8	26,7
6	18,00	4	13,3
7	20,00	2	6,7

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa remaja panti Yatim Putri yang berumur antara 13 tahun hingga 20 tahun. Batasan umur terdiri dari umur 13 tahun 1 orang (3,3%), umur 14 dan 20 tahun masing-masing 2 orang, umur 15 dan 18 tahun masing-masing 4 orang, sedangkan yang paling banyak adalah berumur 16 orang yaitu 9 orang dan 17 ada 8 orang.

- b. Pendidikan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SMP	4	13,3
2	SMA	3	10,0
3	SMK	21	70,0
4	PT	2	6,7

Dilihat dari pendidikan penghuni Panti Yatim Putri bahwa dari 30 penghuni sebagian besar mereka sekolah di SMK sebanyak 21 orang, SMP sebanyak 4 orang (13,3%) dan SMA sebanyak 3 orang (10%) serta Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (6,7%).

- c. Konsistensi darah haid

Sebanyak 30 penghuni Pondok Yatim putri sebanyak 17 orang (56,7%) jika haid darahnya encer, 8 orang (26,7%) darah haidnya pekat dan 5 orang (16,7%) menjendal.

- d. Lama Haid Berlangsung

Tabel 3
Lama Haid Berlangsung

No	Lama hari	Frekuensi	Persentase (%)
1	5	7	23,3
2	6,	3	10,0
3	7	15	50,0
4	8	5	16,7

Dilihat dari lama hari haid berlangsung dari haid yang dialami 30 remaja putri di Panti Asuhan didapatkan bahwa hai berlangsung antara 5 hingga 8 hari, dimana sebagian besar berlangsung selama 7 hari ada 15 orang (50%), kemudian 5 hari ada 7 orang (23,3%), selama 8 hari ada 5 orang (16,7%) dan 6 hari ada 3 orang (10%).

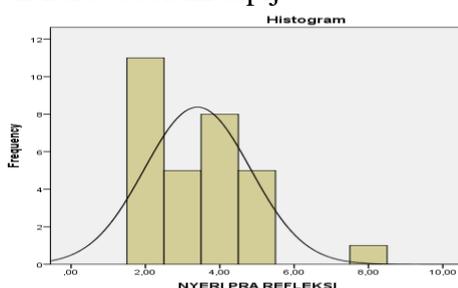
e. Sifat Nyeri

Nyeri haid dari 30 orang penghuni Panti asuhan didapatkan bahwa, pada umumnya mengalami nyeri hilang timbul yakni 28 orang (93,3%) sedang mengalami nyeri menetap sebanyak 2 orang (6,7%).

1. Analisis Univariat

Analisis uni variat dimaksud untuk memberikan gambaran deskriptif dari variabel yang diteliti yakni nyeri haid (desminor). Nyeri haid digambarkan dengan Visual Analog Scale yakni rasa nyeri yang dialami oleh remaja putri penghuni Panti Asuhan yang digambarkan dalam bentuk skala dari angka 0 (tidak nyeri) sampai dengan angka 10 (nyeri sangat hebat). Data diambil dari responden sebelum dilakukan pijat refleksi dan setelah dilakukan pijat refleksi. dan disajikan sebagai berikut :

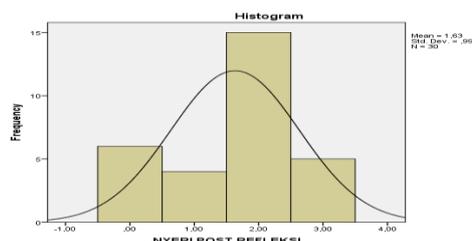
a. Nyeri haid sebelum dipijat



Gambar di atas menunjukkan bahwa, nyeri haid (desminor) sebelum dilakukan pijat refleksi yang diukur dalam bentuk skala 0 – 10 dialami oleh responden dari angka 2 (nyeri ringan) sampai dengan angka 8 (nyeri hebat). Peristiwa nyeri haid dengan angka 2 (nyeri ringan) dialami oleh 11 orang (36,7%), angka 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) dan angka 5 (nyeri mengganggu sedikit menyusahkan)

masing-masing dialami oleh 5 orang (16,7%), angka 4 (nyeri yang mengganggu) dialami 8 orang (26,7%), dan angka 8 (nyeri hebat) dialami oleh 1 orang. Jika dilihat rata-rata nyeri maka didapat nilai rerata 3,4 (nyeri yang mengganggu) dengan simpangan baku 1,429

b. Nyeri haid setelah dipijat



Gambar di atas menunjukkan bahwa, nyeri haid (desminor) setelah dilakukan pijat refleksi yang diukur dalam bentuk skala 0 – 10 dialami oleh responden dari angka 0 (tidak nyeri) sampai dengan angka 3 (nyeri sedikit mengganggu). Remaja putri yang dijadikan responden setelah dilakukan pijat refleksi didapat data tentang nyeri haid, sebanyak 6 orang (20%) sudah tidak mengalami nyeri dengan kata lain berada pada angka 0 (tidak nyeri), 4 orang (13,3%) mengalami sedikit nyeri ringan (angka 1), sebanyak 15 orang (50%) dengan angka 2 (nyeri ringan) dan 5 orang (16,7%) dengan nyeri ringan sedikit mengganggu (angka 3). Jika dilihat dari rerata nyeri maka didapatkan 1,63 (nyeri ringan) dengan simpangan baku 0,999.

f. Perbandingan nyeri haid (desminor) sebelum dan setelah dipijat.

Sebanyak 30 remaja putri yang mengalami nyeri haid (desminor) sebagian besar mengalami penurunan nyeri dan hanya sebanyak 4 orang saja

yang tidak mengalami perubahan. Perubahan penurunan nyeri terjadi dari sebelum dilakukan pijat refleksi kemudian dilakukan pijat refleksi adalah yang tadinya mengalami nyeri dengan skala angka 2 (nyeri ringan) menjadi 0 (tidak nyeri) sebanyak 4 Orang dan menjadi angka 1 (hampir nyeri) sebanyak 3 orang. Pada nyeri dengan skala angka 3 (nyeri sedikit mengganggu) turun menjadi angka 0 (tidak nyeri) dan 1 (hampir nyeri ringan) masing-masing 1 orang sedang menjadi angka 2 (nyeri ringan) ada 3 orang. Pada nyeri dengan angka 4 (nyeri mengganggu) berkurang menjadi angka 0 (tidak nyeri) ada 1 orang dan 2 (nyeri ringan) sebanyak 5 orang serta menjadi angka 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) ada 2 orang. Nyeri haid pada skala angka 5 (nyeri mengganggu hampir menyusahkan) yang dialami oleh 5 orang berkurang menjadi angka 2 (nyeri ringan) sebanyak 3 orang dan angka 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) ada 2 orang. Nyeri haid pada skala angka 8 (nyeri hebat) sebanyak 1 orang, setelah dilakukan pijat refleksi maka menjadi angka 3 (nyeri ringan relatif mengganggu).

2. Analisis Bivariat

Hasil pengujian hipotesis penelitian yang berbunyi; Pijat refleksi dapat mengurangi nyeri haid (Dismenore) pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Rerata nyeri haid yang dialami oleh 30 remaja putri penghuni panti asuhan sebelum dilakukan pijat refleksi adalah 3,4 dengan simpangan baku 1,439 dan setelah dilakukan pijat refleksi didapatkan rerata sebesar 1,63 dengan simpangan baku 0,999, artinya terdapat penurunan nyeri.

Korelasi antara nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi dengan hasil 0,589 dengan nilai probabilitas kurang dari 0,01 ($p < 0,01$). Hal itu menyatakan bahwa korelasi antara nyeri haid sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi adalah sedang dan signifikan.

Menarik keputusan hipotesis dengan ketentuan; jika probabilitas $> 0,01$, maka H_0 : diterima dan jika probabilitas $< 0,01$, maka H_0 : ditolak. Terlihat bahwa pada uji t didapatkan t hitung 8,305 dengan probabilitas $< 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya H_0 : ditolak, maka hipotesis kerja yang berbunyi "Pijat refleksi dapat mengurangi nyeri haid (Dismenore) pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016" diterima.

PEMBAHASAN

Pijat refleksi merupakan pijat tekan yang dapat dilakukan diantaranya pada daerah kaki untuk merangsang titik refleks dan membawa keseimbangan sistem tubuh agar dapat bekerja sama secara harmonis dan serempak serta dengan demikian menciptakan perasaan kesejahteraan dan kesehatan yang optimal.

Secara deskriptif, pijat refleksi untuk mengurangi nyeri haid (desminor) mengambil 30 remaja anak asuh panti dari umur 13 tahun hingga 20 tahun. Sebelum dilakukan pijat refleksi para remaja putri ketika haid mengalami nyeri (disinore) yang diukur melalui Visual Analog Scale didapatkan angka terkecil 2 dan tertinggi 8 (nyeri hebat) dengan rerata 3,4 (nyeri ringan yang mengganggu) (Potter and Perry, 2005) dan simpangan baku 1,429. Setelah dilakukan pijat refleksi maka didapatkan nyeri haid (disminore) dengan angka paling kecil 0,00 (tidak nyeri) dan

tertinggi 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) dengan rerata 1,63 dan simpangan bakunya 0,999.

Jika dilihat dari nilai rerata, menunjukkan adanya penurunan nyeri haid (disminore) sebesar 1,77 antara sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi yakni dari skala angka 3,4 (nyeri ringan yang mengganggu) menjadi 1,63 (nyeri ringan tidak mengganggu).

Disminore adalah efek dari proses menstrusai yang menimbulkan gejala nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Bobak, 2005). Disminore merupakan keadaan tidaknyaman selama hari pertama atau hari kedua bisa juga hingga akhir menstruasi yang sangat umum terjadi (Perry, et al, 2010; Wong, et al. 2009)

Nyeri pada haid karena terjadi kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi miometrium yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uteri, bekuan darah (stolsel), sel sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat menstruasi. Hal itu diantaranya bisa ditunjukkan dengan adanya darah yang keluar saat haid dari 30 orang responden berupa jendalan sebanyak 5 orang (16,7%) dan pekat 9 orang (30%).

Refleksi berupa pijat tekanan pada kaki untuk merangsang titik refleks dan membawa keseimbangan dari delapan sistem tubuh agar tubuh bekerja sama secara harmonis dan serempak dan dengan

demikian menciptakan perasaan kesejahteraan dan optimal kesehatan. Jika dilihat dari tabel silang maka dapat dilihat bahwa responden sebelum dilakukan pijat dan setelah dilakukan pijat terdapat perubahan nyeri haid yaitu dari 11 reponden yang nyeri ringan skala angka 2 menjadi 0 (tidak nyeri) ada 4 orang, menjadi 1 (sedikit nyeri) ada 3 dan tetap ada 4 orang. Nyeri ringan sedikit mengganggu (skala 3) dialami oleh 5 orang setelah dipijat refleksi menjadi 0 (tidak nyeri) ada 1 orang, menjadi 1 (sedikit nyeri) ada 1 orang dan menjadi 2 (nyeri ringan) ada 3 orang. Nyeri mengganggu (skala 4) dialami oleh 8 orang, setelah dipijat refleksi menjadi hilang nyeri (0) ada 1 orang, menjadi 2 (nyeri ringan) ada 5 orang dan nyeri ringan sedikit mengganggu (skala 3) ada 2 orang. Nyeri mengganggu sedikit menyusahkan (skala 5) ada 5 orang, setelah dipijat menjadi skala 2 (nyeri ringan) ada 3 orang dan skala 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) ada 2 orang, sedangkan ada 1 responden yang mengalami nyeri hebat (skala 8) setelah dipijat menjadi nyeri ringan sedikit mengganggu (skala 3). Hal itu menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat mempengaruhi penurunan nyeri haid pada wanita, yang diperkuat dengan adanya perbedaan rerata sebelum dipijat sebesar 3,4 menjadi 1,63.

Pada hasil uji hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016”, setelah dilakukan uji “t” pada sampel yang berpasangan antara nyeri haid (desminore) sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi didapatkan t hitung sebesar 8,305 dengan tingkat signifikan 0,000 ($p < 0,01$) dengan demikian maka hipotesis yang berbunyi

terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 diterima.

Diterimanya hipotesis kerja menunjukkan bahwa pijat refleksi memang dapat menurunkan nyeri haid (desminore) pada wanita. Penggunaan pijat refleksi untuk mengembalikan keseimbangan dengan cara tekanan kaki adalah agak aneh tapi benar-benar akurat. Banyak orang telah mencoba pijat refleksi untuk mengatasi masalah medis tertentu dengan hasil yang sangat sukses.

Teori yang mendasari pijat refleksi adalah bahwa organ, saraf, kelenjar dan bagian lain dari tubuh terhubung ke daerah refleks atau titik refleks pada kaki. Dengan merangsang daerah-daerah tersebut dengan menggunakan teknik kompresi dan bentuk pijat dengan ibu jari, jari-jari dan tangan, dapat membuat respon langsung di daerah tubuh yang terkait. Misalnya, dengan bekerja pada refleks kepala (yang ditemukan di ibu jari, dapat mengaktifkan penyembuhan tubuh sendiri proses untuk membantu meringankan sakit kepala. Kaki kanan dan tangan mewakili sisi kanan tubuh, sementara kaki kiri dan tangan mewakili sisi kiri.

Hal ini bukan merupakan alternatif untuk perawatan medis juga bukan cara mendiagnosa penyakit atau memberikan obat tertentu. Ini adalah terapi yang membantu untuk melepaskan potensi penyembuhan klien sendiri.

Ada banyak teori mengapa refleksologi bekerja sebagai bentuk pengobatan komplementer. Beberapa kemungkinan adalah: stimulasi dari beberapa neurotransmitter antara ujung saraf dari kaki dan tubuh, pengaruh meridian (titik-titik akupresur, energi chi

dll), polaritas (bermuatan listrik aliran energi), zona - pengaruh tubuh melalui sistem pemetaan zona, dan pertukaran energi dari praktisi ke klien. Reflexology meningkatkan sirkulasi darah, membantu pengangkutan hormon penting, oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk kehidupan sel. Hal ini meningkatkan sirkulasi limfatik untuk membantu pembuangan sampah metabolisme dan merangsang sistem kekebalan tubuh. Membantu menghilangkan kemacetan dan timbunan lainnya di kaki (asam urat, kalsium) yang menyebabkan terganggunya sirkulasi. Pijat refleksi juga memberikan kesempatan untuk beristirahat sel-sel tubuh.

Pijat refleksi merupakan bantuan terapi dengan proses menyembuhkan sendiri (self-healing) yang ditujukan kepada seseorang untuk pemulihan kondisi fisik, mental dan spritual. Peran terapis dalam hal ini adalah menghantarkan tubuh menerima penyembuhan sendiri dengan berfokus pada kemampuan membaca dan interpretasi isyarat yang ada di kaki. Refleksi adalah upaya membuat rileks dan berkurangnya stres, meningkatkan tonus otot serta kesimbangan sistem saraf (Crane, 1997:xii).

Refleksi merupakan bantuan berupa rangsangan pada titik refleksi yang selanjutnya disebut zona terapi. Rangsang berupa tekanan/sentuhan pada titik-titik bagian tubuh yang digambarkan secara sistem mikro pada kaki. Bantuan ini guna mengembalikan keseimbangan dan mempertahankan homeostasis baik fisik, mental maupun spritual. Pada umumnya kaki dijadikan sebagai sistem mikro. Mekanisme pijat refleksi berhubungan dengan konsep sentuhan, sehingga rileksasi mempengaruhi pelepasan

endorfin dan enkefalin serta efek analgetika pada tekanan tangan (Bender et al, 2007 cit Teri, 2013).

Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphine sebenarnya merupakan gabungan dari endogenous dan morphine, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem syaraf manusia. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam, relaksasi, serta meditasi. Karena endorphine diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, maka endorphine dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 yang sudah didapat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Nyeri haid (desminore) dirasakan sebelum dilakukan pijat refleksi pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016

tergolong nyeri ringan yang mengganggu (skala 3,4 yang diukur melalui Visual Analog Scale)

2. Nyeri haid (desminore) dirasakan setelah dilakukan pijat refleksi pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 tergolong sedikit nyeri ringan (skala 1,63 yang diukur melalui Visual Analog Scale)
3. Hipotesis yang menyatakan "Terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016" diterima dengan t hitung sebesar 8,305 dan $p < 0,01$.

DAFTAR RUJUKAN

- Alimul, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Ariyani E dan Hendaro, (2014). *Materi Ajar : Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi, Level 2-KKNI*. Keppti, Bekasi
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Barbara & Kevin Kunz, 2007. *Reflexology Complete for life*. DK Publishing, 375 Hudson Street New York, New York 10014.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi IV. EGC: Jakarta.
- Cunningham, F. G. (2005). *Obstetri Williams*. Alih bahasa, Huriawati Hartono. EGC, Jakarta
- Demirturk, et all. 2015. *Comparison of Reflexology and Connective Tissu Manipulation in Participants with Primary Dysmenorrhea*. The Journal of Alternatif and

- Complementary Medicine.
Volume 00, Number 00. 2015 pp
1-7 @ Mary Ann Liebert. Inc.
- Gunawan, G. (2015). *Pijat Refleksi, teknik mudah dan lengkap*. Media Pressindo, Yogyakarta.
- Hartono, Radyanto Iwan Widya. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit, edisi I*. Rapha Publishing, Yogyakarta.
- Julianti, Hosanah dan Erwin. (2014). Efektifitas Akupresur pada Remaja Putri. JOM, PSIK, Volume I No. 2 Oktober 2014.
- Nurgiyanto, 2004. *Pedoman Riset Praktis*. EGC: Jakarta.
- Nursalam, 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Media Asculapius.
- Purwanti, A dan Maisaroh, Siti. (2009). *Menarche, Menstruasi pertama penuh makna*. Mulia Medika, Bantul yogyakarta.
- Tiran,D. 2010. *Reflexology in Pregnancy and Childbirth*. Churchill Livingstone elsevier. British Library.
- Wignyo Martono, Syarif. (2011). *Akupunktur untuk Peralinan Bebas Nyeri*. UNS Press. Surakarta.
- Yatim, Faisal. (2001). *Haid tida Wajar dan Menopause*. Yayasan Obor indonesia, Jakarta.