



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won6215>

Efektivitas Terapi *Stimulus Kutaneus* terhadap *Dismenore* dengan Menggunakan *Olive Oil*

A. Fatmawati¹, Yusrah Taqiyah², Fatma Jama³, Wan Sulastris Emin⁴, Nurwahyuni Munir⁵

^{1,2,3,4,5}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): fatmabahrudin01@gmail.com

fatmabaruddin01@gmail.com¹, yusrah_taqiyah@umi.ac.id², fatma.jama@umi.ac.id³,

wansulastris.emin@umi.ac.id⁴, nurwahyuni.munir@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, remaja anak dengan rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Namun, banyak remaja putri yang mengalami masalah pada saat menstruasi seperti dismenore. Dismenore yaitu nyeri pada perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Ada dua jenis pengobatan dismenore yaitu pengobatan non farmakologis dan farmakologis. Salah satu pengobatan nonfarmakologi adalah terapi stimulus kutaneus. Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui Pengaruh Terapi *Stimulasi Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* terhadap *Dismenore* pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini menggunakan *pre-experiment* dengan desain *one grup pretest and post test*. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* sebanyak 30 mahasiswi yang telah memenuhi kriteria inklusi yang mengalami dismenore primer. Penelitian ini menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian ini terdapat bahwa sebelum dilakukan terapi *stimulasi kutaneus* sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat nyeri sedang (46,7%) dan sesudah dilakukan terapi *stimulasi kutaneus* sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat nyeri ringan (56,7%). Hasil uji statistik dengan uji *pairend t-test* ($p \leq 0,05$) sebesar 0,000 berarti signifikan, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh terapi stimulus kutaneus menggunakan olive oil terhadap dismenore pada mahasiswi keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Diharapkan mahasiswi dapat mengaplikasikan stimulus kutaneus setiap siklus menstruasi sehingga intensitas dismenorea dapat berkurang.

Kata Kunci: Stimulus Kutaneus; olive oil; dismenore; mahasiswa.

PUBLISHED BY:

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

jurnal.won@umi.ac.id

Article history:

Received 25 April 2025

Received in revised form 10 Mei 2025

Accepted 15 Desember 2025

Available online 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

According to the 2018 World Health Organization (WHO), adolescents are defined as those aged 10-19 years. Adolescence in young women is marked by the onset of menstruation. However, many young women experience problems during menstruation, such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal pain caused by uterine contractions that occur before and during menstruation. There are two types of dysmenorrhea treatment, namely non-pharmacological and pharmacological treatment. One of the nonpharmacological treatments is cutaneous stimulus therapy. The purpose of this study was to determine the effect of cutaneous stimulation therapy using olive oil on dysmenorrhea in nursing students at the Indonesian Muslim University. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest and post-test. Sampling using the purposive sampling technique included as many as 30 female students who met the inclusion criteria and experienced primary dysmenorrhea. This study used the Numerical Rating Scale (NRS) pain scale. The results of this study found that before cutaneous stimulation therapy was administered, most female students experienced moderate pain levels (46.7%), and after the therapy was administered, most female students experienced mild pain levels (56.7%). The results of the statistical test using the paired T-test ($p \leq 0.05$) with a p-value of 0.000 indicate that the difference is significant, so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. The conclusion in this study is that there is an effect of cutaneous stimulus therapy using olive oil on dysmenorrhea in nursing students at the Indonesian Muslim University. It is expected that female students can apply cutaneous stimuli every menstrual cycle so that the intensity of dysmenorrhea can be reduced.

Keywords: Cutaneous stimulus; olive Oil; dysmenorrhea; student

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, usia muda adalah 10 hingga 19 tahun. Bagi remaja putri, pubertas ditandai dengan mulainya menstruasi. Beberapa remaja mengalami menstruasi tanpa masalah, namun ada juga yang mengalami masalah berupa dismenorea yang menimbulkan rasa tidak nyaman berupa nyeri yang pada akhirnya menghambat aktivitas remaja¹. Menstruasi merupakan luruhnya lapisan rahim yang disertai dengan keluarnya darah setiap bulan. Masih banyak remaja yang mendapati masalah menstruasi seperti dismenore atau nyeri haid saat datang bulan²

Kesehatan reproduksi remaja putri masih menggambarkan masalah yang perlu mendapat perhatian bukan hanya masalah gender, akan tetapi juga mempengaruhi semua reproduksi, terutama remaja putri, termasuk perkembangan seksual sekunder, yang mencakup suara yang lebih lembut, payudara yang membesar, pinggul yang membesar, dan menstruasi. Menstruasi pada periode pertama seorang perempuan, Kram, nyeri dan rasa tidak nyaman yang biasanya menyertai menstruasi, dikenal sebagai dismenore³.

Dismenore merupakan keluhan yang sangat sering dirasakan wanita, terutama pada remaja wanita. Ketidaknyamanan ini biasanya dirasakan dibagian bawah perut. Terjadinya dismenore karena dinding rahim berkontraksi akibat peningkatan hormon prostaglandin. Proses pelepasan dari dinding rahim dibantu oleh hormon-hormon tersebut, yang akhirnya menimbulkan rasa sakit⁴. Masalah kesehatan yang sering terjadi dan yang paling banyak dialami oleh wanita pada saat menstruasi, adalah nyeri haid atau dismenore, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kebiasaan makan, kurang berolahraga, jumlah darah haid yang banyak, nulipara, riwayat keluarga, dan faktor psikis⁵.

Angka pada masalah dismenore di seluruh dunia masih terbilang tinggi, kebanyakan dari

50% wanita menderita dismenore primer. Prevalensi dismenore berbeda di masing-masing negara. Prevalensinya sekitar 85% di Amerika Serikat, 84,2% di Italia dan 80% di Australia. Prevalensi di Asia adalah sekitar 84,3%, dengan 69,8% dilaporkan di Asia Timur Laut, 54,0% di Asia Barat Laut, dan 74,8% di Timur Tengah. Di negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, prevalensi yang dimiliki Malaysia sebesar 69,3%, Thailand 84,2% dan Indonesia 64,26%, maka termasuk dismenore sekunder 9,37% dan dismenore primer 54,89%⁶.

Ada dua jenis pengobatan dismenore yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu perawatan non obat adalah pijat punggung secara perlahan dengan stimulasi kulit. Stimulasi Kulit Slow Stroke Back Massage merupakan pijat pada punggung yang dikerjakan secara lembut selama 3–5 menit. Slow back massage untuk iritasi kulit dapat mendukung pasien dan keluarga memperoleh kemandirian manajemen nyeri, terutama bagi pasien yang kesulitan mengakses layanan medis atau pasien yang tidak ingin mengatasi nyerinya dengan obat-obatan. Selanjutnya, Terapi Stimulus Kutaneus slow-stroke back massage (SSBM) melakukan cara sederhana untuk mengontrol terapi stimulasi dan tidak memerlukan penggunaan alat khusus yang mahal, sehingga stimulasi ini dapat diberikan ke masyarakat dari kalangan ekonomi atas hingga bawah (Priscilla & Afriyanti, 2017).

Hasil penelitian oleh Alfitri (2021), yaitu stimulasi Kutaneus berpengaruh terhadap besarnya nyeri haid primer (dysminore) pada wanita muda usia di 13 - 17 tahun di Panti Asuhan Putri Aisyiyah kota Malang. Sementara itu, penelitian Priscilla & Afriyant (2017) menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswi (75%) terjadi nyeri dismenore sedang sebelum dilakukan stimulus slow back massage (pretest). Lebih dari setengah (58,3%) siswa merasakn nyeri dismenore ringan setelah diberikan stimulus kutaneus (post-test). terapi dapat meredakan nyeri dismenore pada mahasiswa Stike Amanah Padang.

Penelitian ini sejalan bersama Muliani (2019), dimana salah satu upaya penanganan nyeri nonmedis adalah stimulasi Kutaneus, suatu metode penanganan nyeri non-invasif pada lansia. Stimulasi kulit dapat menghilangkan rasa sakit dengan mendorong pelepasan endorfin, sehingga mencegah transmisi rangsangan berbahaya dan mencegah transmisi rasa sakit, dan dengan mengaktifkan endorfin, meningkatkan sirkulasi darah dan mengendurkan otot, sehingga mengurangi rasa sakit².

Dismenore sangat umum terjadi pada remaja putri dan intensitas nyeri bervariasi dari ringan hingga berat. Adapun pengobatan non farmakologis yang dapat meredakan nyeri yaitu tehnik Stimulus Ketaneus seperti stroke back massage dengan menggunakan olive oil, dimana manfaat minyak zaitun meningkatkan kenyamanan pasien dan meredakan nyeri pada menstruasi. Olive Oil, diketahui mempunyai kandungan vitamin E, yang membantu melembabkan kulit saat dipijat, mengandung polifenol, yang berfungsi menjadi agen antiinflamasi waktu diserap ke pori-

pori kulit dan mampu mengurangi rasa sakit dismenore⁷.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan diperoleh data bahwa jumlah mahasiswi Angkatan 2021 dan 2022 sebanyak 153 orang. Setelah dilakukan observasi melalui google form pada beberapa mahasiswi yang adadikampus, didapatkan bahwa terdapat 95 orang yang mengeluh nyeri perut saat menstruasi, baik itu nyeri ringan, sedang, berat dan ini menghalangi aktivitas mereka. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya Pengaruh Terapi Stimulus Kutaneus menggunakan Olive Oil terhadap Dismenore pada Mahasiswa keperawatan Universitas Muslim Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif desain *pre-experiment one grup pretest and Post Test design*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Instrument penelitian ini yaitu kuesioner skala *Numerical Rating Scale* (NRS). Uji Hasil statistik menggunakan uji *wiloxon sigzned test* ($\rho \leq 0,05$).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Umur		
18 tahun	10	33,3
19 tahun	15	50,0
20 tahun	5	16,7
Total	30	100
Angkatan		
2021	15	50,0
2022	15	50,0
Total	30	100
Usia menarche		
11	7	23,3
12	8	26,7
13	9	30,0
14	6	20,0
Total	30	100
Penggunaan Obat		
Tidak	30	100,0
Ya	0	0
Total	30	100
Siklus Menstruasi		
Teratur	12	40,0
Tidak Teratur	18	60,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 30 mahasiswi, frekuensi usia keseluruhan berada pada usia 18 Tahun sebanyak 10 orang (33,3%), 19 Tahun sebanyak 15 orang (50,0%). Dan usia 20 Tahun sebanyak 5 orang (16,7%). Kemudian mahasiswi dengan jumlah angkatan 2021 sebanyak 15 orang (50%) dan angkatan 2022 sebanyak 15 orang (50%).

Pada distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menarche yaitu 11 Tahun sebanyak 7 orang (23,3%), 12 Tahun sebanyak 8 orang (26,7%), 13 Tahun sebanyak 9 orang (30,0%), dan 14 Tahun sebanyak 6 orang (20,0%). Dan pada distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan penggunaan obat yaitu 30 orang tidak menggunakan obat (100%). Serta distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi yaitu teratur sebanyak 18 orang (60,0%) dan yang tidak teratur sebanyak 12 orang (40,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore *Pre Test* Terapi Stimulus Kutaneus Menggunakan *Olive Oil*

Skala Nyeri	Jumlah	
	N	%
Nyeri Ringan	6	20,0
Nyeri Sedang	14	46,7
Nyeri Berat	10	33,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi tingkat dismenore sebelum diberikan Terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (46,7%), dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 10 orang (33,3%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas tingkat nyeri mahasiswi sebelum diberikan Terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* berada pada tingkat nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat *Dismenore* Post Test Terapi Stimulus Kutaneus Menggunakan *Olive Oil*

Skala Nyeri	Jumlah	
	N	%
Tidak Nyeri	4	13,3
Nyeri Ringan	17	56,7
Nyeri Sedang	9	30,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat dismenore sesudah diberikan Terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* yaitu tidak nyeri sebanyak 4 orang (13,3%), nyeri ringan sebanyak 17 orang (56,7%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas tingkat nyeri mahasiswi sesudah diberikan terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* berada pada tingkat nyeri ringan.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Stimulus Kutaneus Menggunakan Olive Oil Terhadap Dismenore Pre Test Dan Post Test Pada Mahasiswi Keperawatan

Skala Nyeri	N	Mean	SD	ρ value
<i>Pre Test</i>	30	2,13	0,730	0,000
<i>Post Test</i>	30	1,17	0,648	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai rata-rata tingkat dismenore pada mahasiswi sebelum dilakukan terapi *Stimulus Kutaneus* adalah 2,13 sedangkan, nilai rata-rata tingkat dismenore setelah dilakukan terapi *Stimulus Kutaneus* adalah 1,17, dan hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji Wiloxon diperoleh nilai $p = 0,000$, dimana nilai ρ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* terhadap dismenore pada mahasiswi keperawatan Universitas Muslim Indonesia.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi *Stimulus Kutaneus* Menggunakan *Olive Oil* Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan dalam tingkat nyeri dismenore primer sesudah diberikan terapi *Stimulus Kutaneus*. Hasil dari uji Wiloxon diperoleh hasil Signed Rans Test nilai ρ adalah 0,000 yang artinya $0,000 < 0,05$ yang dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* terhadap dismenore pada mahasiswi keperawatan Universitas Muslim Indonesia.

Untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Prosedur secara farmakologi dilakukan dengan pemberian analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara terapi *Stimulus Kutaneus*. Stimulasi Kutaneus Slow-stroke back massage (SSBM) adalah tindakan stimulasi kulit pada masase punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit ⁸

Pemberian intervensi stimulasi kutaneus dapat menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja. Stimulasi kutaneus dilakukan dengan mengusap pada kulit punggung pasien secara perlahan dan berirama dengan gerakan sirkuler. Gerakan akan dilakukan mulai pada torakal 10 sampai 12 kemudian sampai lumbal 1. Gerakan-gerakan ini akan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, sehingga dapat terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah pada area yang diusap akan meningkatkan aktivasi sel dan akan mengurangi rasa sakit ⁹.

Intensitas rasa sakit setelah intervensi mengalami penurunan karena intervensi teknik

terapi massase menggunakan minyak zaitun mampu mengendalikan atau menghilangkan rasa sakit pada siswa yang mengalami dismenore. Hal ini disebabkan oleh pemberian teknik massase menggunakan minyak zaitun itu sendiri, jika massase dilakukan dengan benar maka akan menyebabkan penurunan rasa sakit yang dirasakan sangat berkurang / optimal dan responden dapat merasa lebih nyaman dari sebelumnya, sebaliknya jika aroma massase terapi minyak zaitun dilakukan secara tidak benar, maka rasa sakitnya sedikit berkurang tetapi masih terasa sakit dan pasien merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut ¹⁰

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmawati & Hartati, (2017). Hal ini ditunjukkan dengan skala nyeri sebelum dilakukan *Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage* dengan nilai tertinggi skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 3 setelah pemberian Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage. Hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai Z sebesar -4,042 dan p value = 0,000 berarti $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh stimulasi kutaneus Slow Stroke Back Massage terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Tonggalan Klaten.

Menurut asumsi peneliti dalam mengatasi dismenore primer bisa diatasi dengan melakukan terapi *Stimulus Kutaneus* menggunakan *Olive Oil* tanpa harus mengkonsumsi obat farmakologis, terapi ini bukan hanya dapat mengatasi nyeri haid tetapi dapat mengatasi hipertensi, insomnia, low back pain, dan keluhan lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini Sebelum Pemberian Terapi Stimulasi Kutaneus Menggunakan *Olive Oil* Terhadap Disminorea Pada Mahasiswi Kepesrawatan Universitas Muslim Indonesia, sebagian besar mahasiswi mengalami dismenore kategori nyeri sedang. Sesudah Pemberian Terapi Stimulasi Kutaneus Menggunakan *Olive Oil* Terhadap Disminorea Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muslim Indonesia, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dengan kategori nyeri ringan. Efektif Terapi Stimulasi Kutaneus Menggunakan *Olive Oil* Terhadap Disminorea Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Dan dari hasil yang didapatkan diharapkan mahasiswi dapat mengaplikasikan stimulus kutaneus setiap siklus menstruasi sehingga intensitas dismenorea dapat berkurang dan dapat membantu khususnya bagi pasien yang sulit mendapatkan fasilitas pelayanan medis atau pasien yang tidak ingin mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi farmakologi

DAFTAR PUSTAKA

1. Priscilla V, Afriyanti E. Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Stikes Amanah di Padang. *NERS J Keperawatan*. 2017;13(2):96.
2. Ningsih dewi setia, Juli N. Pengaruh Stimulasi Kutaneus Terhadap Penurunan Nyeri Haid Dismenorea Pada Mahasiswi Distikes Tengkuharatu. *J Kesehat Maharatu*. 2021;2:27–35.
3. Nurwana N. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2017;2(6):185630.
4. Harianti BR Ginting F. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri. 2021;
5. Yusrah Taqiyah, Fatma Jama2 N. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *J Kesehat*. 2022;8(1):41.
6. Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *J Nas Ilmu Kesehat*. 2020;2(3):130–40.
7. Nurbaiti H, Priyono D, Harlia Putri T, Studi Keperawatan P. Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura J Nurs Pract Educ*. 2021;(3):25–39.
8. Astriani A, Rohmah F. Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas Vii Mts Assalafiyah Ii. 2017; Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/2377/>
9. Oktarina ND, Suwanti S, Rosyidi MI. Stimulasi Kutaneus Lebih Efektif Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dibandingkan Dengan Kunyit Asam. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2018;7(2):143.
10. Pawiliyah P. Pengaruh Massase Menggunakan Olive Oil Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu. *J Vokasi Keperawatan*. 2020;2(2):141–51.
11. Rohmawati W, Hartati L. Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Di Klaten. 2017;109–21.