

GAMBARAN EFEKTIVITAS *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK HEPWETI

OVERVIEW OF THE EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMK HEPWETI

Rere Anjeli Oktaviani ^{1*}, Asri Aprilia Rohman ², Arifah Septiane Mukti ³

Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
^{1,2,3} Univeristas Galuh, Indonesia

J.I R.E Martadinata No. 10 Ciamis 426123, Indonesia

Email corresponding: rereanjeliokta1010@gmail.com ^{1*}

ABSTRAK

Di Indonesia, angka kejadian dismenore tipe primer mencapai sekitar 54,89%, sementara sisanya merupakan dismenore sekunder. Nyeri haid atau dismenore bisa diatasi baik dengan tindakan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan *endorphine massage*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas *endorphine massage* dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Hepweti. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan metode pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling melalui teknik purposive sampling, dan instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale (NRS)*. Terapi ini dilakukan selama 15 menit dalam 2 hari berturut-turut, dimulai dari hari pertama menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan dalam penggunaan *teknik endorphine massage* terhadap pengurangan dismenore pada remaja putri di SMK Hepweti efektif pada seluruh partisipan, yaitu 15 orang (100%). Efektivitas teknik ini terlihat dari penurunan rata-rata skala nyeri, di mana pada hari pertama pretest rata-rata nyeri adalah 4,73 dan menurun menjadi 1,46 pada posttest. Pada hari kedua, rata-rata pretest adalah 3,13 dan menurun menjadi 0,33 pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setiap harinya.

Kata Kunci : Dismenore, Nyeri menstruasi, Pijat *Endorphin*. Remaja Putri

ABSTRACT

In Indonesia, approximately 54.89% of cases of dysmenorrhea are of the primary type, while the remainder are secondary dysmenorrhea sufferers. Menstrual pain, or dysmenorrhea, can be managed through both pharmacological and non-pharmacological methods. One non-pharmacological approach is endorphin massage. This study aims to assess the effectiveness of endorphin massage in alleviating menstrual pain among adolescent girls at SMK Hepweti. The research is conducted using a qualitative descriptive method, with non-probability sampling and purposive sampling techniques to select participants. Data collection instruments are used to gather information. The therapy involves a 15-minute massage session administered on two consecutive days, beginning on the first day of menstruation. The study's findings reveal that endorphin massage is effective in reducing dysmenorrhea pain, with all 15 participants (100%) experiencing a reduction in menstrual pain. The average pain scale decreased from 4.73 during the pretest on the first day to 1.46 in the posttest, and from 3.13 in the pretest on the second day to 0.33 in the posttest. These results indicate a daily reduction in pain levels among the adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstrual pain, Endorphin massage. Adolescent girl

PENDAHULUAN

Merujuk pada riset Sulistyorini (2017), dismenorea memiliki angka kejadian yang cukup besar di seluruh dunia. WHO melaporkan bahwa prevalensi dismenorea secara global sangat serius, dengan rata-rata kejadian nyeri saat menstruasi pada perempuan muda berkisar antara 16,8% hingga 81%. Angka terendah tercatat di Bulgaria, yaitu 8,8%. Di Amerika Serikat, dismenorea diakui sebagai penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan dilaporkan memiliki prevalensi yang berkisar antara 29% hingga 44%, dengan kasus yang paling banyak ditemukan pada perempuan muda (Saputri & Pasaribu, 2023).

Di Indonesia, prevalensi dismenorea primer adalah sekitar 54,89%, sementara selebihnya adalah dismenore sekunder. Di Jawa Barat, sekitar 51,86% perempuan mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 21,8% mengalami dismenore ringan, 19,34% mengalami dismenore sedang, dan 10,72% mengalami dismenore berat (Sasmita, 2019).

Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita. Pada remaja, dismenore diartikan sebagai gejala nyeri panggul berulang atau yang secara kesehatan disebut sebagai *catmenial pelvic pain*, di mana seorang perempuan mengalami nyeri menstruasi yang berdampak buruk, memberikan dampak/gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat berlangsung selama dua hari atau lebih setiap menstruasi (Islamiati et al., 2020)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Hepweti dengan metode wawancara dari 10 siswa diperoleh data 9

siswi mengalami nyeri haid dan 1 siswi tidak mengalami dismenorea. Dari 9 siswa tersebut lebih sering mengkonsumsi obat-obatan dalam mengatasi nyeri menstruasi yang mereka alami sedangkan ada cara nonfarmakologi yang tentunya tidak berbahaya dan minim efek samping seperti obat-obatan. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran *Efektivitas Endorphine Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Mnstruasi Pada Remaja Putri di SMK Hepweti.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, yang berujuan untuk memberikan gambaran tentang gambaran teknik *endorphine massage* dalam upaya mengurangi nyeri dismenorea pada remaja. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni - Agustus 2024 dan lokasi penelitian dilakukan di SMK Hepweti Ciamis. populasi dari penelitian ini adalah remaja di SMK Hepweti berjumlah 71 orang. Adapun sampelnya berjumlah 15 orang siswi.

Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability* sampling dengan teknik *purposive sampling* dan instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisis data yang digunakan disini adalah Analisis univariat merupakan metode analisis yang menganalisis satu jenis variabel saja. Yang dimaksud dengan “satu jenis” disini maksudnya hanya satu jenis variabel yang diteliti tanpa membedakan antara variabel terikat dan variabel bebas (Sarwono & Handayani, 2021).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada pemberian perlakuan *endorphin massage* pada responden pada hari pertama dan hari kedua dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

1. Intensitas Nyeri Haid *Pretest* dan *Posttest* Pada Hari Pertama Perlakuan

Tabel 1
Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid *Pretest* Pada Pemberian *Endorphin massage* Pada Hari Pertama

No	Intensitas Nyeri	<i>Pretest</i>	
		F	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	3	20
3	Nyeri Sedang	11	73,3
4	Nyeri Berat	1	6,7
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel di atas memberikan hasil, pada *pretest endorphin massage* sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 11 orang (73.3%), nyeri ringan sebanyak 3 orang (20%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (6.7%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid *Posttest* Pada Pemberian *Endorphin massage* Pada Hari Pertama

No	Intensitas Nyeri	<i>Posttest</i>	
		F	%
1	Tidak Nyeri	7	46,7
2	Nyeri Ringan	6	40
3	Nyeri Sedang	2	13,3
4	Nyeri Berat	0	0
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 2 hasilnya adalah, *posttest* sebagian besar remaja tidak merasa nyeri sebanyak 7 orang (46.7%), nyeri ringan 6 orang (40%) lalu sebagian kecil remaja

mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang (13.3 %).

2. Intensitas Nyeri Haid *Pretest* dan *Posttest* Pada Hari Kedua Perlakuan

Tabel 3
Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid *Pretest* Pada Pemberian *Endorphin massage* Pada Hari Kedua

No	Intensitas Nyeri	<i>Pretest</i>	
		F	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	9	60
3	Nyeri Sedang	6	40
4	Nyeri Berat	0	0
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 3 memberikan hasil, *pretest* sebagian besar remaja mengalami nyeri ringan sebanyak 9 remaja (60%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 6 remaja (40%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Haid *Posttest* Pada Pemberian *Endorphin massage* Pada Hari Kedua

No	Intensitas Nyeri	<i>Posttest</i>	
		F	%
1	Tidak Nyeri	11	77,3
2	Nyeri Ringan	4	26,7
3	Nyeri Sedang	0	0
4	Nyeri Berat	0	0
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 4 terdapat hasil *posttest* sebagian besar responden (remaja putri) tidak mengalami nyeri dismenor sebanyak 11 orang (77,3%) sedangkan sebagian kecil responden dengan nyeri ringan sebanyak 4 orang (26,7 %).

3. Rata-rata Penurunan Nyeri Haid Pada

Pemberian *Endorphin massage*

Tabel 5

Rata-rata Penurunan Nyeri Haid Pada Pemberian *Endorphin massage*

No	Pemberian	Pretest	Posttest
1	Hari Pertama	4.73	1.46
2	Hari Kedua	3.13	0.33

Pada tabel 5 menunjukkan rata-rata hasil pretest 4.73 dan posttest 1.46 sedangkan hari kedua pretest 3.13 dan posttest 0.33, ini menunjukan terjadi penurunan intensitas nyeri haid setelah pemberian *massage endorphin* disetiap harinya.

1. Gambaran nyeri menstruasi sebelum dilakukan *endorphin massage* pada remaja putri di SMK Hepweti

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas nyeri dismenore pada hari pertama pada remaja putri sebelum diberikan *endorphin massage* adalah nyeri sedang sebanyak 11 responden (73.3%) dan pada hari kedua mayoritas nyeri dismenore, nyeri ringan 9 responden (60%) dan nyeri berat 6 responden (40%) dengan rata nyeri haid sebelum diberikan *massage endorphin* pada hari pertama 4.73 dan hari kedua 3.13.

Dismenore, juga dikenal sebagai kram menstruasi atau nyeri haid, sering disebut sebagai "*painful period*" dalam bahasa Inggris. Nyeri ini umumnya terasa di perut bagian bawah, namun bisa juga menjalar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha bahkan betis. Selain itu, nyeri ini seringkali disertai kram perut yang parah akibat kontraksi otot rahim yang kuat saat pendarahan menstruasi. Dismenore primer biasanya terjadi ditandai dengan kram perut menyakitkan yang berlangsung selama 8-72 jam pada hari pertama atau kedua menstruasi.

Biasanya, nyeri sering terjadi disertai gejala seperti pusing, muntah, kelelahan dan susah tidur (Hu et al., 2020), hal ini menjadi alasan peneliti melakukan observasi pada remaja dengan dismenore pada menstruasi hari pertama dan kedua.

Dismenore dapat memberikan dampak buruk bagi remaja apabila nyeri yang dialaminya tidak ditangani dengan baik. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Isabella dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenore.

Untuk itu diperlukanya penanggulangan yang tepat guna meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore yang dialaminya. Hal ini penting diinformasikan agar dismenore yang dihadapi pada remaja tersebut skala nyerinya dapat diatasi. Manajemen nyeri dalam hal ini penanggulangan dismenore dapat dilakukan oleh seorang dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara nonfarmakologis salah satunya dengan *endorphin massage* yang tentunya aman dan tidak memberikan efek samping seperti obat-obatan.

2. Gambaran nyeri menstruasi sesudah dilakukan *endorphin massage* pada remaja putri di SMK Hepweti

Endorphine Massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi engan memberi perasaan nyaman

melalui permukaan kulit, teknik sentuhan, seperti pemijatan yang sangat lembut, dapat membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik ini mencakup pemijatan yang halus, yang juga dapat merangsang bulu-bulu halus di permukaan kulit, memberikan efek menenangkan tambahan. Penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitoksin. (Lili Kartika S HRP, 2020)

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan *endorphin massage* yang awalnya ditemukan nyeri sangat berat tidak ditemukan lagi namun mayoritas terjadi pada tidak nyeri sebanyak 7 responden (46.7%), nyeri ringan 6 responden (40%) dan nyeri sedang 2 responden (13.3%). Sedangkan pada hari kedua setelah dilakukan *endorphin massage* yang awalnya ditemukan nyeri sedang tidak ditemukan lagi namun mayoritas terjadi pada tidak nyeri sebanyak 11 responden (73.3%), dan nyeri ringan 4 responden (26.7%) dengan rata-rata nyeri haid sesudah diberikan massage endorphin pada hari pertama 1.46 dan hari kedua 0.33, ini menunjukkan telah terjadi penurunan skala nyeri haid.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikembangkan oleh Constance Palinsky yang mana *endorphin massage* bertujuan untuk mengontrol rasa sakit. Pijat *endorphin* ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui sentuhan di permukaan kulit. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan endorphine dan oksitoksin. (Elvira & Tulkhair, 2018a)

Constance Palinsky juga mengembangkan *endorphin massage* yakni, teknik sentuhan ringan. Teknik ini dipakai untuk menurunkan perasaan tidak nyaman selama nyeri haid dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. (Aprillia, 2017) dalam penelitian (Lili Kartika S HRP, 2020)

Manfaat endorphin massage meliputi membantu relaksasi tubuh serta mengurangi nyeri. Pelepasan endorphin ini berguna dalam mendominasi persepsi rasa nyeri secara alami, akan berfungsi sebagai analgesik kuat untuk meredakan rasa sakit pada tubuh (Rahayu et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan (Elvira & Tulkhair, 2018), terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid yang dirasakan juga membantu mereka merasa lebih rileks. Penelitian ini konsisten dengan temuan dari Lili Kartika S HRP (2020), yang menunjukkan bahwa pijat endorphin efektif dalam mengurangi nyeri haid. Dalam penelitian tersebut, pijat endorphin diberikan satu kali pada haid pertama dan kedua haid, dengan durasi 15 menit, baik pada pagi, siang, maupun sore hari.

Hal ini didukung dari hasil penelitian (RAHMAN, 2020) menunjukan bahwa teknik pernafasan dalam dan *endorphine massage* mempunyai efektifitas yang sama terhadap penurunan tingkat nyeri akan tetapi teknik *endorphin massage* lebih efektif dibandingkan dengan pernafasan dalam (RAHMAN, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil penelitian adanya penurunan nyeri menunjukkan bahwa *endorphin massage* sangat membantu dan menjadi salah satu alternative Untuk mengurangi rasa nyeri dismenore pada remaja, teknik *endorphin massage* dapat menjadi tambahan informasi yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dan cara penanganannya. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan para remaja putri dapat merasa lebih nyaman selama menstruasi, sehingga tidak mengalami dampak yang lebih berat, seperti ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari atau penurunan konsentrasi dalam belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian juga pembahasan tentang Gambaran Efektivitas *Endorphine Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Hepweti, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 15 orang (100%) terlibat dalam penggunaan teknik *endorphin massage* untuk meredakan nyeri dismenore/haid pada remaja putri di SMK Hepweti. Teknik *endorphin massage* terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri, terbukti dengan menurunnya rata-rata skala nyeri pada hari pertama haid *pretest* 4.73 dan *posttest* 1.46, hari kedua *pretest* 3.13 dan *posttest* 0.33, hal ini memaparkan terjadinya penurunan skala nyeri pada remaja putri setiap harinya.

Bagi instansi pendidikan diharapkan institusi mampu memberikan informasi tentang penggunaan metode non-farmakologi

untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore dengan *endorphin massage*.

Bagi responden, hasil penelitian ini sekiranya dapat memperluas pengetahuan dan interpretasi mengenai cara mengurangi nyeri haid/dismenorea dengan menggunakan terapi nonfarmakologi, yaitu pijat *endorphin massage*.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi terapi non-farmakologi dalam mengatasi nyeri haid. Selain itu, diharapkan peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang belum diteliti untuk memperluas pemahaman dalam hal ini.

Bagi tempat penelitian hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi SMK Hepweti dalam upaya mengatasi nyeri haid remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2017). # Bebastakut Hamil Dan Melahirkan. Gramedia Pustaka Utama.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018a). Pengaruh pijat *endorphine* terhadap skala nyeri pada siswi sma yang mengalami disminore. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155–166.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018b). Pengaruh pijat *endorphine* terhadap skala nyeri pada siswi sma yang mengalami disminore. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155–166.
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female

- university students: a cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22.
- Islamiati, N., Afriyani, L. D., Salafas, E., Purnamasari, E., Bria, A. N., Sundari, M., & Azlia, D. (2020). Pelatihan Online pada Remaja tentang Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorhea). *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 16–19.
- Issabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Edukasi Online Menurunkan Nyeri Dismenore di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 53–62.
- Lili Kartika S HRP. (2020). EFEKTIVITAS PIJAT *ENDORFHIN* DAN PIJAT TEKANAN TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI KOTA LANGSA.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh *endorphine massage* terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan*, 3(2), 22–29.
- RAHMAN, F. A. (2020). Efektifitas Pernafasan Dalam dan *Endorphin massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode November 2019– Januari 2020. Diss. Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto, 2020.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Griffin, D. K. (2011). *Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga*. Jakarta: Egc, 204.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. Unisri Press.
- Sasmita, S. (2019). Efektivitas Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 5 Kota Makassar. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–5.

