



PENGARUH *ENDORPHINE* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA SISWI SMP ISLAM AR-RAUDHOH DESA PASIR UTAMA

SRI ANDIYANI⁽¹⁾, ANDRIANA⁽¹⁾, RIKA ANDRIANI⁽²⁾

⁽¹⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

⁽²⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hangtuah

email: andiyanisri55@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri menstruasi siklik, yang disertai kram, dan dapat disertai dengan gejala berat seperti nyeri punggung bagian bawah, mual, muntah, diare, sakit kepala hingga pingsan. dismenore terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, penurunan konsentrasi dan produktifitas dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya mengurangi nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini. metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi *Endorphine Massage* merupakan salah satu cara efektif non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri saat dismenorrhea yaitu dengan melakukan pijatan. Penelitian ini bertujuan untuk. mengetahui Pengaruh *Endorphine Massage* terhadap intensitas nyeri disminore pada siswi SMP Islam Ar-Raudhoh Desa Pasir Utam. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttes design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* dimana sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan kriteria tertentu yaitu sebanyak 20 responden. untuk analisis data menggunakan uji statistik *T-Dependen* di dapatkan nilai $p = 0,000$ dengan demikian, $p\text{-value}$ $(0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh *Endorphine Massage* untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada Siswi Smp Islam Ar-Raudhoh Desa Pasir Utama. bagi Siswi agar dapat melakukan *Endorphine Massage* untuk menurunkan intensitas nyeri disminore.

Kata Kunci

: *Endorphine Massage*, Nyeri Disminore, Siswa

ABSTRACT

Dysmenorrhea is defined as cyclic menstrual pain, which is accompanied by cramps, and can be accompanied by severe symptoms such as lower back pain, nausea, vomiting, diarrhea, headaches and even fainting. If dysmenorrhea occurs in teenagers, if it is not treated, it will have an impact on daily activity patterns, including not going to school or missing college, decreasing concentration and productivity and then causing a decrease in achievement. Efforts to reduce pain due to menstruation are a concern for women today. There are two types of therapy that can be used to treat dysmenorrhea, namely pharmacological therapy and non-pharmacological therapy.



Endorphine Massage is an effective non-pharmacological way to reduce the intensity of pain during dysmenorrhea, namely by doing massage. This research aims to. determine the effect of endorphine massage on the intensity of dysmenorrhea pain in female students at Ar-Raudhoh Islamic Middle School, Pasir Utam Village. This research method is quantitative using the pre-experiment method with a one group pretest-posttest design approach. The sampling technique in this research is a purposive sampling technique where the samples used for research are those that meet certain criteria, namely 20 respondents. for data analysis using the T-Dependent statistical test, the p value = 0.000, thus, p -value (0.000) < 0.05 which indicates that there is an influence of Endorphine Massage to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in Ar-Raudhoh Islamic Middle School Girls, Pasir Utama Village. . for female students to be able to do Endorphine Massage to reduce the intensity of dysmenorrhea pain.

Keywords: *Endorphine Massage, Dysminorrhea Pain, Students*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum, selama, bahkan hingga berakhirnya siklus menstruasi. Dismenore sering kali disertai dengan gejala mual, muntah, diare, migren, dan pusing. Salah satu akibat dismenore adalah bisa membuat daya ingat menjadi menurun, penurunan motivasi kuliah, tidak mampu mempresentasikan mata kuliah dengan maksimal, terkadang ada juga yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan lagi dengan nyeri menstruasi yang dirasakan (Ida Nurjanah, Yuniza, 2019).

Berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO) angka disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore. Di swedia sekitar 72% di amerika serikat di perkirakan hampir 90% wanita mengalami disminore, dan 10-15% di antaranya mengalami disminorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut *journal peditmaternal* tahun 2020, di africa 85,4% remaja putri mengalami disminore primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Selviana (2019) bahwa 52,07% remaja putri mengalami disminore primer.

Angka kejadian disminore di Indonesia juga cukup tinggi yaitu sebesar 64,25% dimana sebanyak 54,89% mengalami disminore primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenore. Tetapi, sebanyak 90% perempuan di Indonesia yang pernah mengalami menstruasi tidak pernah melapor ke pelayanan kesehatan (Yurike, 2019).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid (Sumiyati, 2023). Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, aroma terapi dan pijat. Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan di rumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunyai efek samping



dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Widyanthi, 2021). Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massase (Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, 2022).

Endorphine massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang di kembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang dipergunakan untuk mengolah rasa sakit. Teknik ini juga dapat di gunakan untuk menormalkan denyut jantung. Teknik ini dilakukan dengan pemijatan yang dapat membuat bulu bulu halus di permukaan kulit berdiri. Beberapa peneliti pijatan ini dapat mengurangi rasa sakit karena dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphine dan oksitosin (Elvira M., Tulkhair A 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2018) setelah dilakukan *Endorphine Massage* skor intensitas disminore semua responden menurun (100%), meskipun ada yang tidak drastis penurunannya. penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sarifah (2015) terkait disminore yang hasilnya bahwa *Endorphine Massage* dapat menurunkan intensitas disminore pada pelajar putri. Penelitian puspasari (2019) menunjukkan bahwa *Endorphine Massage* dapat memberikan efek yang signifikan menurunkan disminore yang membuat bulu-bulu halus berdiri.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP islam Ar-raudhoh diketahui bahwa dari 64 remaja putri $\pm$ 50% remaja putri mengalami disminore dan mayoritas kurangnya pengetahuan tentang metode mengatasi nyeri disminore dengan metode *massage*, karena remaja putri jika mengalami disminore langsung mengkonsumsi obat anti nyeri. Dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Siswi SMP islam Ar-raudhoh di Desa Pasir Utama.

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Siswi SMP Islam Ar-raudhoh. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Ar-raudhoh, Kabupaten Rokan Hulu. dilaksanakan dari bulan Maret 2024 sampai April 2024 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didapati sampel sebanyak 20 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Siswi SMP Islam Ar-Raudoh Desa Pasir Utama

Variabel	Mean	SD	SE	LOWER	UPPER	P-VALUE
<i>Pre Test dan Post Test</i>	2,90	0,968	0,296	2,447	3,353	0,000



Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore sebanyak 20 responden. Nilai rata rata yang diperoleh 2,90 sebelum dan sesudah dengan SD ,968 dan SE ,296 . Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Endorphine Massage* untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada Siswi SMP Islam Ar-raudhoh.

Hasil penelitian ini yang merupakan keadaan nyata pada pengaruh *Endorphine Massage* terhadap intensitas nyeri pada Siswi SMP Islan Ar-Raudhoh. Pada bulan Maret diperoleh data dari 20 responden. Berdasarkan hasil analisis uji statistik T dependen untuk perbedaan terapi intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah melakukan *Endorphine Massage*. Diperoleh nilai nilai $p < 0,000$ H_0 ditolak, hal ini menunjukkan *Endorphine Massage* berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas nyeri. Untuk perbedaan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah melakukan *Endorphine Massage* diperoleh nilai $p = 0,000$ hal ini berarti $p < 0,05$, H_0 ditolak, hal ini Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Endorphine massage* untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMP Islam Ar-Raudhoh.

Ada serangkaian komponen yang bisa menimbulkan terjadinya dismenore primer adalah usia pertama kali mensturasi, lama mensturasi, keturunan keluarga, kebiasaan berolahraga, makanan cepat saji dan tingkat stress. Dismenore yang tidak segera diobati dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, dan mempengaruhi kesuburan. Kemudian dismenore juga bisa menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri. Akibat dismenore yang tidak segera di tangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres (Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, 2022).

Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi (Sarmanah, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlinda et al., 2022) denan nilai t hitung $5,574 >$ dari nilai t tabel 2,045, sehingga hal ini bermakna bahwa ada pengaruh endorphine massage 3 titik tubuh terhadap nyeri haid remaja putri. Peneliti dapat mengambil keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian endorphine massage 3 titik tubuh terhadap nyeri haid remaja putri.

Menurut asumsi peneliti pengaruh *Endorphine massage* akan mempengaruhi terhadap intensitas nyeri dismenore jika Siswi mengetahui tentang Endorphine massage maka siswi akan mampu mengatasi nyeri dismenore yang di deritanya tanpa memngkonsumsi obat anti nyeri.

SIMPULAN

1. Rata-rata intensitas dismenore pada siswi SMP Islam Ar-Raudhoh Tahun 2024 sebelum dilakukan *Endorphine Massage* adalah 4,95 dengan standar deviasi 1,146. Intensitas nyeri dismenore terendah adalah 4 (termasuk kategori nyeri ringan) dan intensitas nyeri dismenore tertinggi adalah 8 (termasuk kategori nyeri berat).
2. Rata rata intensitas dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan.



sesudah dilakukan Endorphine Massage adalah 2,05 dengan standar deviasi 1,504. Intensitas nyeri dismenore terendah adalah 0 (termasuk kategori tidak nyeri) dan intensitas nyeri dismenore tertinggi adalah 4 (termasuk kategori nyeri sedang).

3. Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore sebanyak 20 responden. Nilai rata rata yang diperoleh 2,900 sebelum dan sesudah dengan SD ,968 dan SE ,216 . Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Endorphine massage* untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada Siswi Islam Ar-Raudhoh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. (2015) . *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta.
- Ayu Idaningsih, *pengaruh aktivitas senam disminore terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri di smk ypib majalengka kabupaten majalengka tahun 2019*.
- Elvira M, Tulkhair A. 2018. *Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore*.
- Vermarina, Nuha. 2022, *Pengaruh Endorphine Massage terhadap intensitas disminore pada mahasiswa jurusan keperawatan poltekkes kemenkes yogyakarta*.
- Icemi Sukarni K, *Buku Ajar Keperawatan Mternitas*.
- Jane, S dan Beers. 2013. *Jamu Sakti*. Jakarta: Ufuk Publishing House
- Judha, Mohamad (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*.
- Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Kusmiran, E. 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta
- sibero. 2022. *Efektivitas pijat endorphine dan pijat tekanan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri*. FJK vol 2 no 1 jaunari-juni 2022
- Laila, N. 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Bukubiru. Jogjakarta
- Novita R. 2018. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar surabaya*. Amerta Nutr. doi:10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181
- Haruyama, S. 2015. *The Miracle Of Endorphin*. Jakarta: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka
- Ramadhani (2020) *penurunan skala nyeri disminore denagn pijat endorphine pada mahasiswa Stikes Alifah yang mengalami disminore*. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Edisi Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta
- Rahayu, A. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Disminore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. Midwife Journal Volume 3 Nomor 2.
- Yurike Septianingrum 1, N. M. H. (2019). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4(2), 187–192.