

## Penyuluhan Pijat Endorphin Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja

Ratna Sari Dewi<sup>1\*</sup>, Dovi Dwi Mardiyah Ningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Vokasi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Jawa Timur, Indonesia

\*Corresponding author email:

### INFO ARTIKEL

Diterima: 10 April 2023

Direvisi: 20 Mei 2023

Disetujui: 2 Juni 2023

### Keywords:

Endorphin,  
Pijat,  
Nyeri Haid

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perkembangan orang-organ fisik, yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan secara sempurna, ada beberapa masalah yang di alami pada masa remaja salah satunya nyeri haid (dismenorea) saat menstruasi yang dapat mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Maka Pijat Endorphin bisa mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) pada remaja. Penyuluhan pijat Endorphin ini dapat diberikan pada remaja sehingga bisa mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja. Kegiatan ini dilakukan pada remaja yang diberikan pendampingan latihan untuk mengurangi intensitas nyeri Haid. Jumlah remaja yang ikut dalam kegiatan ini adalah 15 orang dengan 2 orang narasumber dan 2 orang mahasiswa sebagai fasilitator. Dari hasil penyuluhan Pijat Endorphine ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang dikenal sebagai pereda rasa sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman pada wanita. Diharapkan bagi tenaga kesehatan hendaknya mulai menerapkan terapi pijat endorphine saat dismenorea dari pada menggunakan obat-obatan penurun rasa nyeri



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright@ Author (2023).

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (Dismenore). Dismenore didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan [1].

Salah satu faktor penyebab dismenore adalah faktor psikologis (sakit kepala, sakit pinggang, lemas dan tanda-tanda PMS lainnya) maupun kondisi psikologis seperti: bingung, stress, cemas, serta gangguan emosional lainnya. Penyebab-penyebab diatas mengakibatkan remaja putri tidak konsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran dan aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal dikarenakan nyeri yang dirasakannya [2].

Dismenore dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan

dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, dan lain-lain. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri dismenore ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase [3].

Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit [4].

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dilakukan dengan partisipasi aktif dari peserta pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jombang, di pandu oleh narasumber dan fasilitator. Wanita remaja yang sering mengalami nyeri haid. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan adalah 15 orang. Alat ukur yang di gunakan pada kegiatan ini adalah Skala Nyeri Wajah.

## **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Peserta merupakan remaja yang sering mengalami nyeri haid (disminorea). Penyuluhan dan pelatihan pemijatan dilakukan di dalam ruang kelas. Kegiatan diawali dengan penjelasan tentang tujuan pemijatan endoprin, tahap pemijatan dan efek pemijatan yang dirasakan oleh peserta.

Tujuan pemijatan endoprin adalah untuk mengelolah rasa sakit dengan memberikan sentuhan ringan pada bagian tubuh. Selanjutnya peserta berpasangan dimana satu bertindak sebagai klien dan satunya bertindak sebagai terapis. Setiap pasangan untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa sambil duduk atau berbaring. Minta sang terapis untuk duduk dengan nyaman di samping atau belakang klien. Anjurkan klien untuk bernafas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu, biarkan terapis mulai mengelus permukaan bagian luar lengannya, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan jari-jemari atau ujung-ujung jari. Setelah kira-kira lima menit, biar terapis untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, si klien akan merasakan dampaknya sangat menenangkan di seujur tubuhnya. Teknik ini juga bisa di terapkan di bagian tubuh yang lain termasuk telapak tangan, leher, bahu, paha. Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung, dengan cara, anjurkan klien untuk berbaring miring atau duduk

Peserta begitu antusias mendengarkan yang di jelaskan narasumber dan selama proses pelatihan siswi sangat kooperatif dalam latihan pemijatan endorphin dan tampak begitu semangat dalam pelatihan ini.

Berdasarkan fakta bahwa setelah di berikan pijat endorphine terjadi penurunan skala nyeri yaitu sebanyak (83,3%), di kategorikan cukup intensitas nyeri disminorea primer (55%) ada hubungan pijat endorphine dengan intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja remaja. Untuk dapat mengurangi nyeri haid yaitu dengan melakukan pijat endorphine. Hal ini dapat memberikan efek pada turunya intensitas nyeri dismenore primer [5]–[7]

Saat ini banyak orang menganggap tidak ada obat alternatif atau non farmakologi untuk mengatasi

nyeri haid, akan tetapi dimana seseorang mengalami nyeri haid pasti tidak akan nyaman dan dapat berdampak pada aktifitasnya sehari-hari, maka dari itu perlunya akan pengetahuan apa itu pijat endorphine dan pengobatan alternatif lain, untuk upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi [8]vv. Selain dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian ada hubungan signifikan pijat endorphine dengan nyeri haid (dysmenorrhea).

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini diperoleh kesimpulan bahwa Disminorea adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama. Dengan pijat Endorphin dapat mengurangi nyeri haid atau disminorea.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Afyanti, "Pratiwi," *Seksualitas dan Kesehatan. Reproduksi Perempuan*. Jakarta PT Raja Grafindia Persada, 2016.
- [2] I. A. C. Manuaba, "Memahami Kesehatan reproduksi wanita ed 2," 2009.
- [3] N. M. G. Gumangsari, "Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang," *J. Kesehatan. Stikes Ngudi Waluyo Ung.*, pp. 1–12, 2014.
- [4] F. Fitria and A. Haqqattiba'ah, "Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri," *J. Ners Dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 7, no. 1, pp. 73–81, 2020.
- [5] A. Rahayu, S. Pertiwi, and S. Patimah, "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017," *J. Bidan*, vol. 3, no. 2, pp. 22–29, 2017.
- [6] Y. Septianingrum and N. M. Hatmanti, "Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 4, no. 2, 2019.
- [7] I. P. Ramadhani, "Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea," *JIK J. ILMU Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 9–13, 2020.
- [8] S. E. Apay, S. Arslan, R. B. Akpınar, and A. Celebioglu, "Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students," *Pain Manag. Nurs.*, vol. 13, no. 4, pp. 236–240, 2012.