**Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Dismenorea**

 **Ika Putri Ramadhani**

Program Studi DIII Kebidanan,STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52b,Padang,25000, Indonesia

*Email: ikaputri005@gmail.com*

***Abstrak***

*Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja adalah mengalami menstruasi*. *Wanita yang mengalami haid biasanya mengeluh gejala dalam dua hari pertama seperti dismenore. Dismenorea atau istilah medisnya catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas karena nyeri yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan bentuk Non equivalent Control Group Design. Tekhnik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan sampel sebanyak 24 responden yang terdiri dari 12 orang kelompok kontrol dan 12 orang kelompok intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah T-test dependent. Hasil penelitian didapatkan p= 0.000 (p < 0.05) dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswa Stikes Alifah. Diharapkan bagi tenaga kesehatan hendaknya mulai menerapkan terapi pijat endorphine saat dismenorea daripada menggunakan obat-obatan penurun rasa nyeri.*

***Keywords: pijat endorphine, nyeri dismenore***

***The Effect Of Endorphine Massages On Pain Scale On Students Who Have Dismenoreae***

***Abstract***

*The most important event that occurs in adolescents is menstruation*. *Women who experience menstruation usually complain of symptoms within the first two days such as dysmenorrhea. Dysmenorrhoea or the medical term catmenial pelvic pain, is a condition of a woman experiencing pain during menstruation which has a bad effect on causing disruption of activities due to pain that is felt. This study aims to look at the effect of endorphine massage on pain scale in students experiencing dysmenorrhea. This research uses quasi-experimental with Non equivalent Control Group Design. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 24 respondents consisting of 12 control groups and 12 intervention groups. The statistical test used is a dependent test. The results obtained p = 0.000 (p <0.05) where there is a significant difference between endorphine massage on the dysmenorrhea pain scale. So it can be concluded that there is an effect of endorphine massage on the dysmenorrhea pain scale on Stikes Alifah students. It is hoped that health workers should start applying endorphine massage therapy during dysmenorrhoea instead of using pain-reducing drugs.*

***Keywords: Endorphine Massage, Dismenorea***

# PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence*, berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh k arah kematangan. Kematangan bukan hanya fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja ditandai dengan kematangan organ reproduksi (Marmi, 2013).

Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja adalah mengalami menstruasi. Pada masa ini tubuh wanita mengalami perubahan dramatis, karena mulai memproduksi hormom seksual yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi (Marmi, 2013).

Menstruasi merupakan suatu siklus alami yang terjadi pada masa pubertas hingga akhir masa reproduksi (Verawaty, Sri Noor, Liswidyawati, 2012). Menstrusi yang normal akan datang setiap bulan. Beberapa wanita akan mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang atau selama haid (Wirawan, 2010)Dismenorea atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas karena nyeri yang dirasakan (Afiyanti & Anggi, 2016).

Rata-rata lebih dari lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika angka kejadian dismenorea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia subur mengalami nyeri menstruasi (Anurogo, D. & Wulandari, 2011).

Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Annisa, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kebidanan STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi tahun 2014, dari 100 responden, 92% responden mengalami gangguan menstruasi (Ardiani, 2019).

Pengambilan data awal yang dilakukan di salah satu STIKes di Kota Padang, dimana dilakukan wawancara pada semua mahasiswi prodi Kebidanan yakni sebanyak 58,2% mengalami dismenorea.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Untuk mengurangi nyeri dismenorea secara non-farmakologi salah satunya adalah dengan relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massage, yang dikenal dnegan pijat *endorphine* (Gumangsari, 2016).

 Pijat endorphine merupakan suatu terapi yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang dapat meredakan rasa sakit dan menimbulkan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011).

Pijat endorphine ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuliani dkk (2013) “Pengaruh Stimulasi *Kutaneus (Slow Stroke Back Massage*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) menunujukan adanya pengaruh penurunan intensitas nyeri haid dengan p value = 0,00.

 Penelitian yang dilakukan oleh Azima *et. al* (2015) tentang perbandingan efek refleksi dan terapi pijat pada dismenorea terhadap tingkat kecemasan yaitu pada kelompok pijat penurunan tingkat kecemasan lebih tinggi (p= 0,017).

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan bentuk *Non equivalent Control Group Design*, dimana sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan pijat *endorphine* dan kelompok eksperimen yang diberikan pijat *endorphine*.

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Alifah Padang yang mengalami dismenorea menetap setiap bulan dan tidak mengkonsumsi obat pada saat menstruasi sebanyak 48 orang yaitu sebanyak 24 orang merupakan kelompok kontrol dan 24 orang sebagai kelompok intervensi.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner dengan skala nyeri untuk mengetahui kondisi dismenorea pada kelompok kontrol dan intervensi menurut Bourbanis.

Sebelum melakukan penelitian, responden diminta untuk menandatangani *Informed Consent* sebagai bukti kesediaan menjadi sampel. Pada saat penelitian, peneliti memberikan kuesioner skala nyeri kepada responden kontrol yang mengalami dismenorea. Sedangkan pada kelompok intervensi, responden yang mengalami dismenorea pada hari 1 atau 2 akan diberikan *endorphine massage* pada daerah punggung membentuk huruf “V” selama 10 menit dan diberikan 1 kali sehari. Instrumen yang digunakan yaitu Standar Operational Prosedur (SOP) *Endorphine Massage*. Kemudian dilakukan pengkajian skala nyeri.

Analisis bivariat dilakukan degan mengeahui efektivitas pijat *endorphie* terhadap skala nyeri dismenore yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji *dependent t-test*, setelah dilakukan uji kenormalan data dilakukan secara komputerisasi dengan program SPSS.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan digambarkan dalam dua bentuk yaitu analisa univariat dan analisa bivariat, yaitu tentang distribusi frekuensi skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol dan intervensi dan pengaruh pijat *Endorphine* terhadap skala nyeri dismenorea.

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Kelompok Intervensi sebelum Pijat Endorphine

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri** | **Frekuensi**  | **Persentase** |
| Sedang Berat  | 717 | 29,270,8 |
|  |  |  |

Pada tabel 1.1 dapat dilihat bahwa dari 24 responden sebelum diberikan pijat *endorphine* sebanyak 17 (70,%) responden mengalami tingkat skala nyeri berat, dan sebanyak 7 (29,3%) responden dengan skala nyeri sedang.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian oleh Rahayu, dkk (2017) tentang pengaruh *Endorphine Massage* terhadap Rasa Sakit Dismnorea didapatkan bawah sebanyak 21 orang (55,3%) dengan kategori nyeri sedang, dan sebanyak 10 orang (26,3%) skala nyeri berat.

Nyeri haid atau dismenorea adalah keluhan yang dialami wanita pada perut bagian bawah. Nyeri ini terkadang mengganggu kegiatan sehari- hari selama beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo, D. & Wulandari, 2011).

Tabel 2.1

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Kelompok Intervensi setelah diberikan pijat *Endorphine*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri** | **Frekuensi**  | **Persentase** |
| Ringan  | 19 | 79,2 |
| Sedang  | 5 | 20,8 |

Berdasarkan tabel 1.2 dapat dilihat bahwa setelah diberikan pijat endorphin didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki skala nyeri ringan (79,2%).

Hasil peneltian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprillia, 2012) dimana setelah dilakukan pijat endorphine tingkat nyeri semua responden menurun (100%), meskipun ada yang tidak drastis penurunannya. Hasil penelitian ini juga sejalan degan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa, 2017) dimana dari 6 responden (100%) yang mengalami dismenore dengan skala berat, setelah diberikan pijat endorphine maka terjadi penurunan skala nyeri yaitu skala nyeri ringan sebanyak (83,3%)

*Endorphine Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang dapat meredakan rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011)

*Endorphine massage* dapat menurunkan kesadaran nyeri karena meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat efisien yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri (Masruroh, 2013).

Tabel 1.3

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea pada kelompok kontrol sebelum observasi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri** | **Frekuensi**  | **Persentase**  |
| Ringan Sedang  | 216 | 8,366,7 |
| Berat  | 6 | 25 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa skala nyeri pada kelompok kontrol yang akan diobservasi didapatkan hasil sebanyak 16 responden (66,7%) mengalami skala nyeri sedang dan sebanyak 6 responden (25%) dengan skala nyeri berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elvira dan Annisa (2017), didapatkan bahwa keseluruhan responden pada kelompok kontrol memiliki skala nyeri berat (100%).

Tabel 1.4

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea pada kelompok kontrol setelah diobservasi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala Nyeri** | **Frekuensi**  | **Persentase**  |
| Ringan Sedang  | 219 | 8,379,1 |
| Berat  | 3 | 12,5 |

Pada tabel 1.4 dapat dilihat bahwa responden setelah dilakukan observasi didapatkan hasil lebih dari separuh responden mengalami skala nyeri sedang (79,1%).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa, 2017), kelompok kontrol setelah dilakukan observasi diperoleh hasil yaitu sebanyak 66,7% responden memiliki skala nyeri yang berat.

 Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian pada kelompok kontrol ini terdapat 3 orang yang mengalami penurunan skala nyeri. Hal ini disebabkan karena setelah diobservasi responden tersebut menggunakan terapi farmakologi yaitu mengkonsumsi obat analgesik untuk mengurangi nyeri dismenore. Selain terapi farmakologi, responden lainnya melakukan istirahat untuk mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan teori bahwa penanganan nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain pengaturan posisi, tekhnik relaksasi, manajemen suntuhan, dukungan perilaku, kompres maupun menggunakan obat analgesik.

Tabel 1.5

Perbedaan Nyeri Dismenorea pada kelompok Intervensi sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Endorphine

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Skala Nyeri | Mean  | SD | P Value |
| Pretest eksperimen | 2,71 | 0,464 | 0,000 |
| Posttest eksperimen | 1,21 | 0,415 |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rerata nyeri disminore sebelum diberikan pijat endorphine adalah sebesar 2,71 dengan standar deviasi 0,464. Rerata sesudah dilakukan pijat endorphin adalah 1,21 dengan standar deviasi 0,415. Hasil uji statistik didapatkan p value 0.000 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan pijat endorphine dengan nyeri sesudah pijat endorphine. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorphine dengan skala nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kartika Sari dan Apriliya, 2016) dimana terdapat pengaruh pijat endorphine terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Endorphine adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia. Endorphine dapat diproduksi oleh tubuh dengan cara melakukan aktifitas seperti meditasi, atau melalui *acupuntur treatments* atau *chiropiratic*. Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang bisa diberikan pada daerah punggung yang akan menghasilkan hormon endorphine sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat dismenorea (Aprillia, 2010).

# SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkam bahwa dari 24 responden didapatkan lebih dari separuh responden memiliki skala nyeri berat sebelum dilakukan pijat endorphine, dan setelah diberikan pijat endorphine didaptkan lebih dari separuh responden memiliki skala nyeri ringan.

Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri pada mahasiswa STIKes Alifah yang mengalami dismenore.

Disarankan kepada remaja dan tenaga kesehatan agar mencoba terapi pijat endorphine pada saat nyeri dismenore sehingga akan mengurangi penggunaan obat-obatan yang memuliki efek samping.

# UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan serta Ketua STIKes Alifah Padang yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan pada tim penelitian, serta semua responden yang bersedia mengikuti seluruh proses dalam penelitian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti & Anggi. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.

Annisa, E. &. (2017). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi SMA yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Iptek Terapan*.

Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.

Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Medika.

Aprillia, Y. (2012). *Hypnosetri: Rileks, Nyaman, AmanSaatHamildanMelahirkan*. Jakarta: Gagas Medika.

Gumangsari, N. M. G. (2016). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang*.

Kartika Sari dan Apriliya. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. RAKERNAS AIPKEMA 2016*.

Kuswandi, L. (2011). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Masruroh, A. A. . dan. (2013). “Perbedaan Lama Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin yang Dilakukan dan yang Tidak Dilakukan Pijat Endorphin di RB Margo Waluyo Surakarta. *Jurnal Kebidanan*.

Verawaty, Sri Noor, Liswidyawati, R. (2012). *Merawat Dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindi Media Pratama.

Wirawan, I. (2010). *Dismenore (Nyeri Haid).*