

Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea

Ika Putri Ramadhani

¹ Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52b, Padang, 25000, Indonesia
Email: ikaputri005@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Dismenorea atau istilah medisnya catmenial pelvic pain, adalah keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui penurunan skala nyeri dismenorea dengan pijat endorphine pada mahasiswa yang mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan bentuk Non equivalent Control Group Design. Teknik 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.

Kata kunci: pijat endorphine, nyeri dismenore

Reduction of Dismenorea Pain With Endorphine Massage on Alifah Stikes Students Experiencing Dismenorea

Abstract

Menstruation is an indicator of sexual maturity that occurs during puberty of a woman. Dysmenorrhoea or medical terms catamenial pelvic pain is a condition where a woman experiences pain during menstruation that can interfere with daily activities. This study aims to determine the decrease in the pain scale dysmenorrhoea with endorphin massage in students who experience dysmenorrhea. This study uses a quasi-experimental form of Nonequivalent 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 T-test dependent. The results obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), where there is a significant difference between endorphin massage on the dysmenorrhea pain scale. So it can be concluded that there is an effect of endorphin massage on the dysmenorrhea pain scale on Stikes Alifah students. It has hoped that health workers should start applying endorphin massage therapy during dysmenorrhoea instead of using pain-reducing drugs.

Keywords: Endorphine Massage, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Anwar M, Baziad A, 2014).

Menstrusi yang normal akan datang setiap bulan. Beberapa wanita akan mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang atau selama haid yang dikenal dengan dismenoreia. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan mengganggu aktivitas (Sari, 2015). Dismenoreia atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas karena nyeri yang dirasakan (Afiyanti & Anggi, 2016).

Angka kejadian dismenoreia di dunia sangat besar. Di Amerika pelajar yang berusia 17-19 tahun sebanyak 13% dengan tingkat nyeri berat (Bakhtshirin, F, 2015).

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

Penelitian yang dilakukan oleh Asri Rahayu, Sinar Pertiwi, (2017) terhadap mahasiswa kebidanan Poltekkes Tasikmalaya didapatkan bahwa sebanyak 87,1% responden mengalami dismenoreia.

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 dismenoreia.

Dismenoreia dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Untuk mengurangi nyeri dismenoreia secara non-farmakologi salah satunya adalah dengan relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massage, yang dikenal dengan pijat *endorphine* (Gumangsari, 2016).

Endorphine massage adalah sentuhan ringan yang dilakukan oleh Constance Palinsky yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga menimbulkan rasa nyaman melalui sentuhan kulit. Riset membuktikan bahwa teknik ini juga dapat menghasilkan *endorphine* dan oksitosin (Evira M., 2018).

Pijat *endorphine* ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum (2017) “pengaruh *endorphine* Terhadap

Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenoreia*) menunjukkan adanya pengaruh penurunan intensitas nyeri haid dengan p value = 0,00.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengurangi nyeri dismenoreia melalui pijat *endorphine*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan nyeri dismenoreia dengan pijat *endorphine* pada mahasiswa yang mengalami dismenoreia.

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 dismenoreia 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 yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan skala nyeri untuk mengetahui tingkat nyeri dismenoreia pada kelompok kontrol dan intervensi menurut Bourbanis.

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

Analisis bivariat dilakukan dengan mengetahui efektivitas pijat *endorphine* terhadap skala nyeri dismenoreia 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 melihat distribusi frekuensi skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol dan intervensi dan pengaruh pijat *Endorphine* terhadap skala nyeri dismenore.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Kelompok Intervensi sebelum Pijat Endorphine

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Sedang	7	29,2
Berat	17	70,8

Berdasarkan tabel 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 55,3% dengan kategori nyeri sedang, dan sebanyak 26,3% skala nyeri berat.

Nyeri haid atau dismenoreia 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 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Kelompok Intervensi setelah diberikan pijat Endorphine

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

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

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, dkk. 2017) dimana nyeri dismenoreia setelah diberikan pijat *endorphine*, tingkat nyeri responden yaitu nyeri ringan sebanyak 57,9%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan 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 adalah sentuhan ringan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga menimbulkan rasa nyaman melalui sentuhan kulit. Riset membuktikan bahwa tehnik ini juga dapat menghasilkan *endorphine* dan oksitosin (Evira M., 2018).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenoreia pada kelompok kontrol sebelum observasi

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Sedang	16	66,7
Berat	6	25

Berdasarkan tabel 3 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 4 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea pada kelompok kontrol setelah diobservasi

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Sedang	19	79,1
Berat	3	12,5

Pada tabel 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, tehnik relaksasi, manajemen suntuhan, dukungan perilaku, kompres maupun menggunakan obat analgesik.

Tabel 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 5 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 *akupunktur treatments* atau *chiropractic*. 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 (Elvira & Tulkhair, 2018).

SIMPULAN

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

UCAPAN TERIMA KASIH

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.
- Anwar M, Baziad A, P. R. (2014). *Ilmu Kandungan*(3rd ed). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Aprillia, Y. (2012). *Hypnosetri: Rileks, Nyaman, Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Medika.
- Asri Rahayu, Sinar Pertiwi, S. P. (2017). No Title. *Midwife Journal*, 3(2).
- Bakhtshirin, F et al. (2015). *The effect of aromatherapy massage with lavender oil on the severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students*. Iran J Nurs Midwifery Re.
- Evira M., T. A. (2018). *Pengaruh Pijat Endorphine terhadap Skala Nyeri pada Siswi SMA yang Mangalami Disminore*. *Jurnal IPTEK Terapan*. Research of Applied Science and Education.
- 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.
- Sari, P. I. (2015). Perbedaan Tingkat Nyeri Disminorea dengan Senam Disminorea, Murol-tal Al-Qur'an, dan Senam Disminorea kombina-si Murottal Al-Qur'an. [Http://Thesis.Umy.Ac.Id/Datapublik/T53076.Pdf](http://Thesis.Umy.Ac.Id/Datapublik/T53076.Pdf).