

Pendampingan Pada Remaja Dalam Menurunkan Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Di Kabupaten Bulukumba

Jusni¹, Rahmadiyah. R², Arfiani³, Ni Luh Gede Sri Wahyudianti⁴

^{1,3} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

^{2,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

unhy.ijazn@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis yang terjadi sesuai dengan siklus tubuh wanita serta dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan salah satunya yaitu dismenorea. Dismenorea mengacu pada rasa sakit, nyeri dan kram yang dirasakan pada perut bagian bawah sampai ke punggung belakang yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 54,98%. Nyeri dismenorea dapat diatasi salah satunya dengan tindakan non farmakologi yaitu dengan pijat endorphine. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Tujuan pengabdian pendampingan ini untuk menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswa. Metode demonstrasi dan intervensi, sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba yang mengalami dismenorea sebanyak 10 orang. Hasil : terdapat penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba setelah di lakukan pijat endorphine sehingga dapat disimpulkan bahwa pendampingan pada remaja dengan pijat endorphine dapat dijadikan sebagai upaya menurunkan nyeri dismenorea.

Kata kunci: Pendampingan, Pijat Endorphine, Dismenorea, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, experiencing physical, hormonal and sexual changes. One of the changes that occurs is menstruation. Menstruation or menstruation is a physiological change that occurs in accordance with a woman's body cycle and is influenced by reproductive hormones. Menstruation can cause discomfort, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea refers to pain, soreness and cramps felt in the lower abdomen to the back which can interfere with daily activities. The incidence of dysmenorrhoea in Indonesia reached 54.98%. Dysmenorrhea pain can be treated, one way, with non-pharmacological measures, namely endorphine massage. This massage functions to stimulate the body to release endorphin compounds which are pain relievers and can create a feeling of comfort. The aim of this mentoring service is to reduce dysmenorrhoea pain in students. Demonstration and intervention methods, the target of this activity is all 10 students of the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy who experience dysmenorrhoea. Results: there was a reduction in dysmenorrhea pain in students at the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy after endorphine massage, so it can be concluded that assisting teenagers with endorphine massage can be used as an effort to reduce dysmenorrhoea pain.

Keywords: Assistance, Endorphin Massage, Dysmenorrhea, Adolescents

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara yang berkembang, mempunyai penduduk berusia remaja yang cukup besar. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi besar dari penduduk dunia. Menurut World Health Organization (WHO) (2021) 2/3 dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun, Indonesia adalah salah satunya. Indonesia menempati urutan ke 4 di dunia dalam hal jumlah penduduk, dengan remaja sebagai bagian dari penduduk yang ada. Saat ini remaja Indonesia mencapai sekitar 46 juta jiwa, 48% perempuan dan 52% laki-laki. Remaja adalah calon generasi penerus bangsa yang besar pengaruhnya atas segala tindakan yang mereka lakukan (Renstra BKKBN 2019)

Namun masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus kehidupan manusia. Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah Rahim (endometrium). Perdarahan ini terjadi secara periodik. Hal ini disebabkan karena pelepasan (Deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (Estrogen dan Progesteron)

mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Taqiyah and Jama 2022). Menstruasi merupakan proses alami yang akan terjadi pada perempuan. Namun saat menstruasi dapat terjadi beberapa gangguan menstruasi diantaranya dismenorea (Jusni, 2022). (Jusni 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh M Cakir dkk pada Mahasiswi di Turki tahun 2007 ditemukan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Pada pengkajian terhadap penelitian penelitian lain didapatkan prevalensi tertinggi pada remaja. Mengenai gangguan lainnya, Bieniasz J dkk mendapatkan prevalensi amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Diperkirakan hampir 90% wanita di Amerika Serikat mengalami dismenorea, 10 – 15 % diantaranya termasuk dalam dismenorea berat (Mira Miraturrofi'ah 2020) (Mira Miraturrofi'ah 2020)

Dismenorea adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi (Nurfadillah Hasna 2021) (Nurfadillah Hasna 2021) Dismenore menyebabkan penderita merasakan kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenorea adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri (Jusni 2022).

Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental yaitu dismenore primer (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36%) (Nurdahlia 2021). Sedangkan di salah satu Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Bulukumba prevalensi dismenorea dari 70 siswi, menunjukkan bahwa yang mengalami dismenorea lebih tinggi yaitu 52,9% dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 47,1%.(Jusni, rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin 2020)

Tingginya prevalensi kejadian dismenorea dapat disebabkan beberapa faktor antara lain, stres, lifestyle, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan hormonal dan status gizi. Sehingga perlu diketahui cara mengurangi dismenore yaitu dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan pergi ke dokter atau ke pusat kesehatan terdekat dan diberikan obat anti nyeri (analgetik), sedangkan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam serta terapi jus wortel (Jusni, Arfiani, Husnul Khatimah, Fitriani 2023; Reni Wahyu Triningsih 2022).

Dalam hal pengebdian ini yang dilakukan adalah pendampingan dalam mengurangi nyeri haid adalah Pijat endorphen. Pijat endorphen merupakan pijatan setuhan ringan yang diberikan pada punggung badan. Pijat yang diberikan dapat merangsang tubuh untuk dapat melepaskan senyawa endorphen dan menciptakan perasaan nyaman dan rileks (Zuhrotunida). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Septianingrum and

Hatmanti 2019) oleh mahasiswa mahasiswa, yang menyatakan bahwa setelah setelah dilakukan pijat endorphen dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa, hal ini disebabkan Endorphen sudah sangat dikenal sebagai zat dengan berbagai manfaat. Beberapa diantaranya seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, pengendali rasa nyeri dan sakit, pengendali stress, dan meningkatkan imun tubuh.

Dengan semakin meningkatnya jumlah remaja dan diikuti permasalahan remaja yang sangat kompleks, terutama masalah yang sering dialami remaja putri saat mestruasi yaitu gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologik yang memerlukan perhatian khusus karena sering kali berdampak terhadap kualitas hidup remaja atau dewasa muda dan dapat menjadi indikator serius terjadinya suatu penyakit. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendampingan Pijat Endorphine dalam upaya menurunkan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik

informasi komunikatif dan dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut : langkah – langkah untuk melakukannya.

1. Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada remaja putri suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdi memperagakan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan dalam melakukan Pijat Endorphine. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri
2. Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan pijat endorphin dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.
3. Intervensi: pemberian pijat endorphine sebanyak 2 kali selama menstruasi dengan durasi 10-15 menit berbasis

home care atau door to door saat mahasiswa mengalami menstruasi. Hasil observasi dinilai dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphine

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 September 2024, pada pukul (10.00-12.00) WITA di Aula AKBID Tahirah Al Baeti Bulukumba, sasaran adalah remaja putri dengan jumlah peserta 10 remaja yang mengalami dismenorea, sedangkan intervensi dilakukan pada bulan September dan Oktober 2024 disesuaikan dengan jadwal menstruasi remaja yang menjadi sasaran dengan pendampingan pijat endorphine dalam upaya menurunkan nyeri dismenorea

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 01 September 2024, pada pukul (10.00-12.00) WITA di Aula AKBID Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan melakukan langkah:

1. Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada remaja putri. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdian memperagakan bagaimana cara melakukan tahapan-

tahapan dalam melakukan Pijat Endorphine.



Dokumentasi Kegiatan Penyajian Materi dan Demonstrasi Pijat

Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri. Dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, dengan menggunakan terapi non farmakologi. Salah satu intervensi efektif yaitu pendampingan pijat endorphine. Di dalam tubuh manusia hormon endorfin memiliki beberapa

fungsi diantaranya adalah Meredakan nyeri, fungsi utama hormon ini yaitu memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel saraf. Hal ini kemudian menyebabkan terganggunya penghantaran sinyal rasa sakit (Lina Marlina, Ai Rahmawati, Eneng Daryanti, Maria Ulfah Jamil, Meti Sulastri 2023). Pijat endorphine merupakan salah satu terapi sentuhan dan pemijatan ringan yang efektif mengurangi gangguan menstruasi yaitu nyeri menstruasi serta memperbaiki gangguan mood. Hal ini disebabkan karena pijatan ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hairunnisyah, R., & Retnosari 2022). Pijat endorphine bisa dirasakan efektivitasnya untuk menurunkan nyeri dismenorea apabila dilakukan sebanyak 2-3 kali selama mengalami menstruasi (Badriyah et al., 2024).

2. Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan pijat endorphin dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.



Dokumentasi Sesi Tanya Jawab

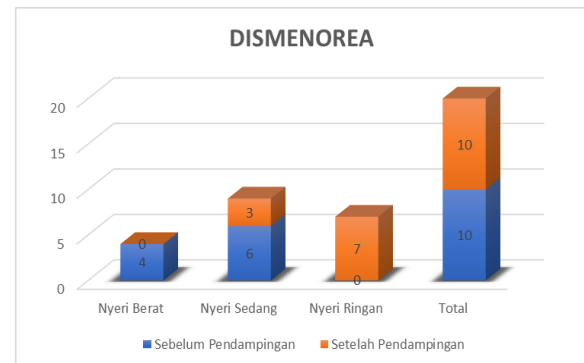
3. Intervensi: pemberian pijat endorphine sebanyak 2 kali selama menstruasi dengan durasi 10-15 menit berbasis *home care* atau *door to door* saat mahasiswa mengalami menstruasi. Hasil observasi dinilai dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphine, kegiatan ini dilakukan pada bulan Oktober 2024.





Dokumentasi Kegiatan Intervensi

Dari hasil intervensi menunjukkan responden yang dilakukan pijat *endorphine* penurunan tingkat dismenorea yaitu sebanyak 7 remaja putri (70%). Di mana terdapat 4 remaja (40%) yang mengalami nyeri berat dan 6 remaja (60%) yang mengalami nyeri sedang, namun setelah dilakukan intervensi pijat *endorphine*, tingkat dismenorea menurun dengan nyeri ringan 7 remaja (70%). Setelah dilakukan terapi, ternyata nyeri menstruasi yang dialami remaja ini dapat menurun secara signifikan dengan nilai $p\text{-value } 0,002$. Penanganan nyeri haid yaitu pijat tekanan (Counterpressure), pijatan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri haid secara alamiah. Hal ini dapat dilihat dari hasil pendampingan diagram di bawah ini:



Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa responden mengalami penurunan rasa nyeri sebelum dan setelah dilakukan pijat *endorphine*. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa hasil $p\text{-value } 0.002 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat dismenorea setelah dilakukan pijat *endorphine*.

Tabel Pengaruh Pijat *Endorphine* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba Tahun 2024

	Jumlah Objek	Z	Signifikasi
Nyeri <i>Dismenorea</i> sebelum dan sesudah diberikan pijat <i>Endorphine</i>	10	- 3.051	0.002

Pada tabel 1 diperoleh data dari hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -3.051 dengan signifikasi sebesar 0.002. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah

adalah kuat dan signifikan. Berdasarkan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.002 dan karena signifikansi $0.002 < (0.05)$, yang berarti bahwa ada pengaruh penurunan nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah dilakukan pijat *endorphine* pada mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba Tahun 2024.

Beberapa manfaat pijat Endorphine yaitu membantu relaksasi tubuh dan menurunkan nyeri. Sentuhan yang diberikan di permukaan kulit mampu meningkatkan sirkulasi, merangsang pelepasan hormon endorphine. Pelepasan endorphine ini berperan mengontrol persepsi rasa nyeri secara endogen sehingga dapat berperan analgesik yang kuat untuk rasa sakit pada tubuh (Lailatul Badriyah, Rifzul Maulina 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lili Kartika, dengan hasil terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada penelitian ini pemberian intervensi pijat endorphin diberikan diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga haid dengan durasi pemberian selama 15 menit (Lili Kartika Sari, Asriwati 2022)

Pada terapi ini terdapat perbedaan pada saat pemberian intervensi. Intervensi diberikan dua kali selama menstruasi

dengan durasi pemberian selama 15 menit. Pemberian pijatan endorphin berguna untuk pengurangan nyeri yang dirasakan mahasiswi, tak hanya itu intervensi mampu membuat responden merasa nyaman setelah diberikan perlakuan. Pemberian pijat endorphine dengan pijatan ringan pada punggung dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin, hormon ini bermanfaat untuk pengurangan rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada orang yang mendapatkannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan pendampingan pijat endorphine dalam upaya penurunan nyeri dismenorea pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba dapat disimpulkan bahwa terdapat Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan nilai signifikansi 0.002 setelah dilakukan pendampingan dengan pijat endorphine.

DAFTAR PUSTAKA

Hairunnisyah, R., & Retnosari, E. 2022. "Effect Of The Birthball Method And Massage Endorphin On The Intensity Of Labor Pain." *Journal Of Health Sciences And Research* 4(2).

- Jusni, Arfiani, Husnul Khatimah, Fitriani, Kurniati Akhfir. 2023. "Terapi Jus Wortel Untuk Mengatasi Dismenoreia Pada Remaja Di Kabupaten Bulukumba." *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 5(3): 154–59.
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenoreia Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba." *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 2(3): 119–24.
- Jusni, Arfiani. 2022. *Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga*.
- Lailatul Badriyah, Rifzul Maulina, Anik Purwati. 2024. "Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Novi Astutik S,Tr.Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang." *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian* 3(5): 419–28. Doi:10.58344/Locus.V3i5.2562.
- Lili Kartika Sari, Asriwati, Jitasari Tarigan Sibero. 2022. "Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri The Effectiveness Of Endorphin Massage And Pressure Massage On The Intensity Of Menstrual Pain In Adolescent Girls Pendahuluan Permasalahan Yang Perlu Perhatian . Masalah Seksual Saja , Tetapi Juga Terutama Pada Rem." *Jurnal Kebidanan* 2(1): 64–73.
- Lina Marlina, Ai Rahmawati, Eneng Daryanti, Maria Ulfah Jamil, Meti Sulastri, Sri Gustini. 2023. "Efektivitas Pijat Endorphin Dan Komunikasi Terapeutik Terhadap Tingkat Kecemasan Inpartu Kala I." *Jurnal Malahayati* 3(11).
- Mira Miraturrofi'ah. 2020. "Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak* 5(2): 31–42.
- Nurdahlina, Fitriani. 2021. "Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Jahe Merah Terkait Dengan Dismenoreia Primer Pada Remaja Putri." *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian* 2(5): 109–16. Doi:10.58344/Locus.V2i5.10916.
- Nurfadillah Hasna, Dkk. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreia Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi." *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian* 2(5): 109–16. Doi:10.58344/Locus.V2i5.10916.

Jurnal Kesehatan Komunitas
Indonesia 17(1): 247–56.

Reni Wahyu Triningsih, Endah Kamila
Mas'udah. 2022. "Studi Literatur:
Mengurangi Dismenorea Melalui
Penanganan Komplementer Reni
Wahyu Triningsih 1 , Endah Kamila
Mas'udah 2*) 1,2." (77).

Renstra Bkkbn. 2019. "Rencana Strategis
Badan Kependudukan Dan Keluarga
Berencana Nasional Tahun 2015-
2019." 2019(Revisi): 1–27.

Septianingrum, Yurike, And Nety
Mawarda Hatmanti. 2019. "Jurnal
Keperawatan Muhammadiyah
Pengaruh Endorphen Massage
Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi
Tingkat Akhir S1 Keper- Awatan
Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya." 4(2): 187–92.

Taqiyah, Yusrah, And Fatma Jama. 2022.
"Analisis Faktor Yang Berhubungan
Dengan Kejadian Dismenore
Primer." 17: 14–18.