



Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat

Nia Erviza^{1*}, Rina Sri Widayati²

¹⁻² Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Kapulongo No.3 Panjang Laweyan Surakarta
Korespondensi penulis: niaerviza.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Background: dysmenorrhea refers to pain, tenderness and cramps felt in the lower abdomen during menstruation which can interfere with daily activities. In Indonesia alone, dysmenorrhea reached 107,673 people (64.25%). One way to relieve dysmenorrhea is with endorphin massage. This massage stimulates the release of endorphins which act as morphine (pain reliever). Objective: To determine the effect of giving endorphin massage on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Kotaagung Barat. Research method: the type of research used was pre-experimental with a one group pre-test post-test design with a sample size of 20 people. Results: shows the p-value before and after giving endorphin massage of $0.000 < 0.05$. Conclusion: There is an effect of giving endorphin massage on reducing dysmenorrhea at SMP Negeri 1 Kotaagung Barat.*

Keywords: *Endorphin Massage, Dysmenorrhea, Adolescent.*

Abstrak. Latar belakang : dismenore mengacu pada rasa sakit, nyeri dan keram yang dirasakan pada perut bagian bawah pada saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia sendiri dismenore mencapai 107.673 jiwa (64.25%). Salah satu cara untuk meringankan dismenore adalah dengan pijat endorfin. Pijatan ini merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai morfin (peredam rasa sakit). Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 kotaagung barat. Metode penelitian : jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan desain one group pre-test post-test dengan jumlah sampel 20 orang. Hasil : menunjukkan nilai p-value sebelum dan sesudah diberikan endorphin massage sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan : ada pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan dismenore di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat.

Kata kunci: Endorphin Massage, Dismenore, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia Prevalensi dismenore mencapai 107.673 jiwa (64.25%) yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 59.671 jiwa (54,89%) dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Maufiroh et al.,2023), sedangkan di Provinsi Lampung angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian di dapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Riviana dkk, 2022).

Dampak dari dismenore jika tidak segera ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama aktivitas sekolah. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas disekolah akan terganggu dan ketidakhadiran tidak jarang terjadi. Selain itu, kualitas hidup berkurang seperti halnya pola tidur terganggu dan kebiasaan makan yang buruk. Seorang siswi dengan dismenore tidak dapat berkonsentrasi pada studinya dan motivasi belajarnya akan menurun karena nyeri menstruasi yang dialami selama belajar.

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan terapi non-farmakologi sebagai upaya mengatasi dismenore antara lain kompres hangat, akupuntur, akupresur, terapi musik dan terapi relaksasi salah satunya *Endorphin Massage* yang merupakan sentuhan atau pijatan ringan yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. *Massage* ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang dikenal sebagai pereda rasa nyeri serta sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman. Hasil penelitian diperoleh adanya perbedaan yang signifikan antara pijat *endorphine* terhadap skala nyeri dismenore (Elvira et al, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat terdapat 8 dari 10 remaja putri yang mengalami dismenore mengatakan perut bagian bawah terasa sangat kram, nyeri menyebar kepinggang, sulit berkonsentrasi ketika belajar dan mengatakan tidak tahu bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Endorphine Massage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat”.

2. KAJIAN TEORITIS

Dismenore merupakan rasa nyeri, sakit dan kram yang dirasakan pada perut bagian bawah saat menstruasi. Dismenore mempunyai gejala berupa nyeri, mual, sakit kepala atau kram seperti diremas-remas. Rasa sakitnya bisa terasa tajam tapi bisa juga dirasakan sebagai nyeri tumpul yang bisa menjalar ke paha bagian atas hingga bawah (Adnyana, S & Padmiari, 2023).

Dismenore disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan hormon prostaglandin dapat menyebabkan otot-otot uterus kejang dan miometrium berkontraksi sehingga menimbulkan rasa nyeri (Wildayani et al., 2023). Dismenore terbagi menjadi 2 macam yaitu dismenore primer merupakan dismenore yang normal terjadi saat menstruasi sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya pertumbuhan jaringan diluar, di dalam atau pada dinding rahim (fibroid uterus).

Banyak cara untuk mengatasi dismenore yaitu dengan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan obat-obatan golongan analgesik non-opioid seperti ibu profen, aspirin, naproxen dan natrium naproxen. Namun

penggunaan obat-obatan memiliki dampak negatif atau efek samping dikarenakan pada obat-obatan mengandung bahan kimia yang dapat menimbulkan kerusakan pada lambung atau saluran cerna yang dapat menyebabkan perut terasa perih, obat-obatan ini juga dapat lebih berisiko pada orang dengan riwayat maag atau tukak lambung (Yankes. Kemenkes, 2023). Sedangkan pengobatan non-farmakologi dapat diatasi dengan kompres hangat pada bagian yang terasa nyeri, istirahat cukup, olahraga ringan, aromaterapi, relaksasi dan terapi salah satunya dengan *endorphin massage* (Noviani, 2022).

Pijat Endorphine merupakan sentuhan atau pijatan ringan yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. Massage ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang dikenal sebagai pereda rasa sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman pada wanita (Septianingrum & Hatmanti, 2019)

Dalam penelitian (Diana, 2019) dan (Rachmawati et al., 2020) Rangsangan di permukaan kulit yang berupa teknik *endorphin massage* menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf besar di permukaan kulit. Rangsangan ini akan menuju ke otak kemudian menuju hipotalamus dan menuju ke kelenjar pituitary sehingga merangsang hormon endorfin untuk keluar, hormon endorfin yang sudah keluar akan mengalir dan memblokir serabut saraf besar yang terdapat dalam sel saraf manusia sehingga mengakibatkan pesan nyeri tidak diterima oleh otak, hal ini mengakibatkan perubahan terhadap persepsi nyeri.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pra Experiment* menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat dari bulan april-juni 2024. Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian *endorphin massage* 1 kali sehari dengan durasi 10 menit selama 2 hari. Data dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Sampel berjumlah 20 orang remaja putri yang mengalami dismenore yang diambil melalui *teknik random sampling* dan uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*.

4. HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

Tabel 1 Skala nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Endorphin Massage

Skala Nyeri	Jumlah	Presentase
0	0	0%
1	0	0%
2	5	25%
3	6	30%
4	6	30%
5	2	10%
6	1	5%
7	0	0%
8	0	0%
9	0	0%
10	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden skala nyeri pada responden sebelum dilakukan pemberian *endorphin massage* mayoritas pada skala 3 dan 4 masing-masing sebanyak 6 responden (30%) dan minoritas berada pada skala 6 sebanyak 1 responden (5%).

Tabel 2 Skala nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Endorphin Massage

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah-sebelum diberikan perlakuan	<i>Negative ranks</i>	20	10.50	210.00
	<i>Positive Ranks</i>	0	0.00	0.00
	<i>Ties</i>	0		
	<i>Total</i>	20		

Berdasarkan tabel 2 Skala nyeri dismenore sesudah dilakukan pemberian *endorphin massage* mayoritas berada pada skala 0 sebanyak 12 responden (60%) dan minoritas skala 4 sebanyak 1 responden (5%).

B. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

Skala Nyeri	Jumlah	Presentase
0	12	60%
1	3	15%
2	4	20%
3	0	0%
4	1	5%
5	0	0%
6	0	0%
7	0	0%
8	0	0%
9	0	0%
10	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Negative Ranks atau selisih (negatif) antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa terdapat 20 data negative (N) yang artinya ke 20 responden mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 4 Skala Nyeri Sebelum Perlakuan-Sesudah Perlakuan

Skala Nyeri Sebelum Perlakuan-Sesudah Perlakuan	
Z	-4.028 ^b
Asymp.Sig (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4 hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa Nilai Z Negatif yang berarti semakin diberikan perlakuan atau intervensi maka skala dismenore semakin mengalami penurunan. Kemudian diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 dimana nilai *p-value* < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima” yang artinya ada pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat Tanggamus, Lampung.

5. PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 dari 20 responden di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat. Diketahui bahwa skala nyeri sebelum dilakukan pemberian *endorphin massage* mayoritas berada pada skala 3 dan 4 masing-masing sebanyak 6 responden (30%) dan minoritas pada skala 6 sebanyak 1 responden (5%). Dari data penelitian diatas terdapat 11 responden yang mengalami nyeri ringan dan 9 responden mengalami nyeri sedang. Hasil

penelitian diatas sejalan dengan penelitian (Ramadhani Putri Ika, 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat 24 responden sebelum diberikan terapi *endorphin massage* sebanyak 17 (70%) responden mengalami tingkat skala nyeri berat dan sebanyak 7 (29,3%) responden mengalami tingkat skala nyeri sedang.

Beberapa faktor penyebab dismenore antara lain usia menarch, pada remaja putri yang mengalami menarch dini organ reproduksi belum berfungsi dengan baik dan belum siap mengalami perubahan serta masih terjadi penyempitan pada leher rahim yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit saat menstruasi. Kemudian faktor kedua adalah kurangnya aktivitas berolahraga sehingga menyebabkan otot-otot kaku dan peredaran darah menjadi tidak lancar yang akan memicu terjadinya dismenore. Faktor yang ketiga yaitu stres, saat stres hormon kortisol, prostaglandin dan adrenalin akan meningkat menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim sehingga mengakibatkan peningkatan uterus secara berlebihan dan timbul lah rasa nyeri. Faktor keempat yaitu status gizi, seseorang yang memiliki status gizi overweight berisiko terkena dismenore karena semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk sehingga memicu teradinya dismenore (wildayani et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 skala nyeri haid pada responden dismenore sesudah diberikan *endorphin massage* mayoritas berada pada skala 0 sebanyak 12 responden (60%) dan minoritas pada skala 4 sebanyak 1 responden (5%). Dari tabel tersebut masih terdapat responden yang mengalami nyeri sedang pada skala 4, hal tersebut kemungkinan dikarenakan terdapat faktor yang tidak dapat dikendalikan peneliti seperti faktor nutrisi dan faktor aktivitas sehingga menyebabkan hasil yang berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa, 2021) dimana menunjukkan adanya penurunan skala dismenore yang signifikan terhadap responden yang diberikan terapi *endorphin massage* dari 6 responden (100%) yang mengalami dismenore dengan skala berat kemudian terjadi penurunan skala nyeri yaitu skala nyeri ringan sebanyak (83,3%). Usaha yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya menggunakan alternatif non-farmakologi yaitu berupa terapi *endorphin massage*.

Hasil penelitian didapat kan perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage* 1 kali sehari dengan durasi 10 menit selama 2 hari terjadi penurunan dari nyeri sedang hingga mayoritas tidak merasakan nyeri lagi. Berdasarkan tabel 3 hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa Nilai Z Negatif yang berarti semakin diberikan perlakuan atau intervensi maka skala nyeri dismenore semakin mengalami penurunan. Kemudian diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 dimana nilai *p-value*<0.05 maka dapat

disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima” yang artinya ada pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat Tanggamus, Lampung. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum dan Hatmanti, (2019) yang berjudul “Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya” Pada kelompok intervensi analisis dengan menggunakan taraf signifikan 5% dan wilcoxon rank signed test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan nilai Zscore sebesar -4,198. Hal ini menunjukkan nilai *p-value* < α artinya ada perbedaan nilai dan ada pengaruh pemberian *endorphin massage* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hal tersebut disebabkan pijatan yang lembut disertai kata-kata yang menentramkan dapat memberikan rasa rileks dan juga kenyamanan, mampu meningkatkan sirkulasi dan menormalkan denyut jantung, menormalkan tekanan darah serta akan merangsang hormon endorfin untuk keluar. Pelepasan hormon endorphin menyebabkan persepsi terhadap rasa nyeri menjadi lebih terkontrol sehingga dapat berperan sebagai analgesik yang kuat untuk mengurangi rasa nyeri. Tanda-tanda yang dapat dirasakan seperti tubuh terasa lebih hangat, bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri, merasa rileks dan timbul perasaan nyaman. Dengan demikian pemberian *endorphin massage* terhadap nyeri haid mampu memberikan pengaruh terhadap tingkat skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* efektif untuk menurunkan dismenore. Pemberian *endorphin massage* yang dilakukan sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 10 menit selama 2 hari mampu memberikan kenyamanan dan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga mampu mengalihkan fokus terhadap rasa nyeri yang dirasakan.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat dapat disimpulkan bahwa skala nyeri pada responden sebelum diberikan *endorphin massage* mayoritas pada skala 3 dan 4 (nyeri ringan) masing-masing sebanyak 6 responden (30%) dan Skala nyeri pada responden sesudah diberikan *endorphin massage* mayoritas pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 12 responden (60%) yang artinya ada pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan dismenore.

B. Saran

Diharapkan dapat menerapkan dan menggunakan terapi *endorphin massage* sebagai alternative saat mengalami dismenore untuk menurunkan rasa nyeri yang ia rasakan dan menghindari pengobatan secara farmakologi.

7. DAFTAR REFERENSI

- Adnyana, S., & Padmiari, E. (2023). Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan. *Jurnal Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 6(2).
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Annisa, E. (2021). Pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri pada siswi SMA yang mengalami dismenore. *Jurnal Iptek Terapan*.
- Dewi, S. W. R., Ariani, D., & Septiani, H. (2022). Efektivitas teknik effleurage massage dan slow deep breathing dengan teknik endorphine massage terhadap dismenore. *Jurnal Ilkes Stikes Karya Husada Kediri Ketua*, 13(1), 1–13.
- Diana, W. (2019). Endorphin massage efektif menurunkan nyeri dismenore. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Elvira, M. (2018). Effect of endorphine massage to pain scale high school in the dismenore experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2022). Manajemen kesehatan menstruasi. Universitas Nasional IWWASH.
- Khayati, N. (2023). Perbedaan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13, 247–254.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektivitas endorphin massage terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 203–208.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non-farmakologis di MAN 1 Karanganyar. Buguh: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30. <https://doi.org/10.23960/buguh.v2n4.1221>
- Rachmawati, A., et al. (2020). Efektivitas endorphin massage dan senam dismenore dalam menurunkan dismenore primer. *MPPki*, 3(3), 192–196.

- Rahmawati, W. (2020). Pengaruh massage endorphine terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta. Retrieved from [http://digilib.unisayogya.ac.id/4933/1/Wahyu_Rahmawati_1610201148_PSIK - Wahyu_Rahmawati.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4933/1/Wahyu_Rahmawati_1610201148_PSIK_Wahyu_Rahmawati.pdf)
- Ramadhani, I. P. (2020). Penurunan skala nyeri dismenorea dengan pijat endorphine pada mahasiswa STIKes Alifah yang mengalami dismenorea. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.253>
- Riviana, dkk. (2022). Pemberian edukasi senam pilates untuk mengatasi dismenorea pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Desember), 693–696. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Rosita, D., Kartika, R. P., Al, U., Jepara, H., & Kebidanan, P. S. (2023). Eksperimen dengan desain penelitian non-randomized control group pretest-posttest. *Jurnal Kesehatan*, 1, 14–19.
- Rosyida, D. A. (2022). Buku ajar kesehatan reproduksi remaja. PT Pustaka Baru.
- Septianingrum, Y., & Hatmanti, N. M. (2019). Pengaruh endorphin massage terhadap nyeri haid mahasiswi tingkat akhir S1 keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 187–192. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3192>
- Swandari, A. (2022). Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore: Asupan zat besi, kalsium, dan kebiasaan olahraga. *Buku Monograf Dismenore*. Retrieved from http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU_Monograf_DESMINORE.pdf.