

**HUBUNGAN MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP INTENSITAS  
DISMINORE PADA MAHASISWI STIKES AS SYIFA KISARAN**

**LILI YULIANA TAMBUNAN**

Program Studi S1 Kebidanan, STIKES AS SYIFA, Kisaran, Sumatera Utara

Email : yulianalilitambunan@gmail.com

**ABSTRAK**

Wanita yang mengalami haid biasanya mengalami gejala-gejala dalam dua hari pertama seperti disminore, dengan adanya rasa ketidaknyamanan pada wanita yang mengalami disminore, maka diperlukan ekstra strategi program dan kegiatan yang lebih berinovasi, salah satunya melalui pemberian pijatan menggunakan metode *Endorphine Massage*. Metode *Endorphine Massage* ini sangat efektif untuk menurunkan tingkat intensitas disminore pada remaja yang mengalami disminore, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Endorphine Massage* terhadap intensitas disminore pada mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran, jenis penelitian yang di gunakan *pra Eksperimen* dengan pendekatan *one Group Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKES AS SYIFA Kisaran yang mengalami disminore dari skala 5-10 dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*, dengan memuat beberapa kriteria. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan Rata-rata skala intensitas disminore sebelum (*Pre-test*) sesudah (*Post-test*) di berikan *Endorphine Massage* adalah 4,667. Hasil uji statistik didapatkan  $p=0,0001(p<0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala intensitas disminore sebelum dan sesudah di berikan *Endorphine Massage*. Di harapkan bagi kalangan remaja yang mengalami disminore dapat mengerti manfaat dari *Endorphine Massage* dan dapat menambah pengetahuan serta dapat menerapkan terapi *Endorphine Massage* saat disminore dari pada menggunakan obat-obatan penurun rasa nyeri.

**Kata kunci:** *Massage Endorphine*, Intensitas Dismenorea, Mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran

**ABSTRACT**

*Women are creatures that have a unique reproductive system. One of them is that they experience menstruation every month which is not experienced by men. Women who experience menstruation usually experience symptoms in the first two days such as dysmenorrhea, with a sense of discomfort in women who experience dysmenorrhea, it is necessary to have extra program strategies and more innovative activities, one of which is by giving massage using the Endorphin Massage method. This Endorphin Massage method is very effective in reducing the intensity level of dysmenorrhea in adolescents who experience dysmenorrhea, the purpose of this study was to determine the*

*relationship between Endorphin Massage and the intensity of dysmenorrhea in students of the Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. posttest. The sample in this study were all students of the Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University who experienced dysmenorrhea from a scale of 5-10 with a sampling technique, namely Purposive Sampling, containing several criteria. The results of this study indicate that there is a difference in the average intensity scale of dysmenorrhea before (Pre-test) after (Post-test) given Endorphin Massage is 4,667. The results of statistical tests obtained  $p = 0.0001$  ( $p < 0.05$ ), it can be concluded that there is a significant difference between the intensity scale of dysmenorrhea before and after being given Endorphin Massage. It is hoped that teenagers who experience dysmenorrhea can understand the benefits of Endorphin Massage and can increase knowledge and can apply Endorphin Massage therapy during dysmenorrhea instead of using pain-reducing drugs.*

**Keywords** : *Endorphin Massage, Dysmenorrhea Intensity*

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut akibat dari pelepasan *endometrium* akibat hormon *ovarium* (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus *ovarium*, biasanya di mulai dari hari ke 14 setelah *ovulasi*. Menstruasi merupakan suatu proses alamiah yang biasa di alami perempuan tetapi hal ini akan menjadi suatu masalah jika terjadi gangguan menstruasi (Novita R, 2018).

Beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri atau yang di sebut dengan disminore (Idaningsih A, 2020).

Disminore adalah kram yang terjadi pada saat menstruasi dan merupakan salah satu masalah ginekologi pada wanita dari segala umur dan ras. Salah satu gejalanya adalah nyeri pada bagian pelvis. Perkiraan prevalensi disminore sangat bervariasi (16,8% sampai 81% 3), dan tingkat tertinggi 90% telah di catat. Disminore dianggap primer jika tidak adanya patologi yang mendasarinya. Gejala biasanya enam sampai 12 bulan setelah menarche, dengan prevalensi puncak terjadi pada akhir remaja atau awal dua puluhan. Nyeri haid sekunder jika terdapat patologi panggul yang spesifik (Osayande dan Mehulic, 2014).

Berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO) angka disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore. Di swedia sekitar 72% di amerika serikat di perkirakan hampir 90% wanita mengalami disminore, dan 10-15% di antaranya mengalami disminorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut journal pediomaternal tahun 2013, di africa 85,4% remaja putri mengalami disminore primer. Sama halnya dengan

hasil penelitian yang dilakukan oleh Gagua et al (2012) di Jerman, bahwa 52,07% remaja putri mengalami disminore primer.

Angka kejadian disminore di Indonesia juga cukup tinggi yaitu sebesar 64,25% dimana sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenore sekunder. Tetapi, sebanyak 90% perempuan di Indonesia yang pernah mengalami nyeri menstruasi tidak pernah melapor ke pelayanan kesehatan (Yurike, 2019).

Disminore 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 dismenore diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupunktur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenore ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau *Massage Endorphine* (Gumangsari, 2014).

*Endorphine massage* adalah suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang dipergunakan untuk menegakkan rasa sakit. Teknik ini juga dapat digunakan untuk menormalkan denyut jantung. Teknik ini dilakukan dengan pemijatan yang dapat membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Beberapa peneliti pijatan ini dapat mengurangi rasa sakit karena dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphine dan oksitosin (Elvira M., Tulkhair A 2018).

## **METODE**

Metode yang dipergunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah pra Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan, dengan pendekatan *one grup pre test-post test design*, dimana peneliti mendeskripsikan bagaimana efektivitas pemberian *endorphine massage* terhadap intensitas disminore. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat intensitas disminore pada mahasiswa universitas pasir pengaraian sebelum diberikan perlakuan dan sesudah di beri perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah Eksperimen dengan pendekatan *one grup pre test and post test*. Penelitian ini digunakan hanya melihat sesuatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa *endorphine massage*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Notoatmodjo, 2012 ). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Stikes asy Syifa berjumlah 100 mahasiswa yang mengalami disminore. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017:81). Sampel dilakukan kepada mahasiswa yang mengalami disminore pada siklus haid bulan Agustus 2023 sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai kriteria tertentu (Sugiyono, 2016). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Mahasiswa Stikes yang mengalami disminore, Karakteristik siklus menstruasi yang

teratur, Tidak meminum obat analgetik saat penelitian di lakukan, Yang mempunyai intensitas disminore 4-10.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Hubungan *Massage Endorphine* Terhadap Intensitas Disminore Pada Mahasiswi Sites As Syifa Kisaran dengan jumlah responden 30 orang yang mengalami disminore pada siklus haid bulan April-Juni 2022 dengan menggunakan univariat didapat hasil pada tabel dibawah ini:

- a. Distribusi Rata-rata Intensitas Disminore Sebelum Di Lakukan *Massage Endorphine*

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Intensitas Disminore Sebelum Di Lakukan *Massage Endorphine*.

Variabel	Rata-rata ± SD	Min-Max
Skala intensitas disminore sebelum di lakukan <i>Massage Endorphine</i>	7,40 ± 1,3	4-10
Skala intensitas disminore setelah di lakukan <i>Massage Endorphine</i>	1,8 ± 0,91	0-4

Hasil penelitian skala intensitas disminore responden sebelum di berikan *Massage Endorphine* mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran rata-rata adalah 7,40 dengan SD 1,3. Skala intensitas disminore minimum adalah 4 sedangkan skala intensitas disminorea maksimum adalah 10. setelah di berikan *Massage Endorphine* skala intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran Rata-rata adalah 1,8 dengan SD 0,91. Skala intensitas disminore minimum adalah 0 sedangkan skala intensitas disminore maksimum adalah 3. Sehingga didapatkan perbedaan skala intensitas disminore minimum *pre test* dan *post test* adalah 4, sedangkan perbedaan skala intensitas disminore maksimum adalah 5. Diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada seluruh responden yang mendapatkan perlakuan berupa *Endorphine Massage* selama 15 menit.

Berikut ini adalah bentuk penyajian dan interpretasi dari uji statistik *t-test* berpasangan (*pre test-post test*).

Tabel 2. Hubungan *Massage Endorphine* terhadap intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran N=30.

Variabel	Mean	SD	P Value
Sebelum diberikan <i>Massage Endorphine</i>	7,40	1,304	0,000
Setelah di berikan <i>Massage Endorphine</i>	1,8	0,91	

Hasil penelitian skala intensitas disminore responden sebelum diberikan *Massage Endorphine* Rata-rata adalah 7,40 dengan SD 1,304. Setelah diberikan

*Massage Endorphine* Rata-rata adalah 1,8 dengan SD 0,91. Maka dapat di ketahui bahwa nilai rata-rata setelah di berikan *Endorphine Masssage* menjadi berkurang. Selisih perbedaan Rata-rata skala intensitas disminore sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *Massage Endorphine* adalah 5,7. Diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada seluruh responden yang mendapatkan perlakuan berupa *Endorphine Massage* selama 15 menit.

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan skala intensitas disminore sebelum di berikan *Massage Endorphine* dan setelah di berikan *Massage Endorphine*.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini di peroleh Skala intensitas disminore sebelum di berikan *Massage Endorphine* Rata-rata adalah 7,40 dengan SD 1,304. Setelah diberikan *Massage Endorphine* Rata-rata adalah 1,8 dengan SD 0,91. Selisih perbedaan Rata-rata skala intensitas disminore sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *Massage Endorphine* adalah 5,6. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan skala intensitas disminore sebelum di berikan *Massage Endorphine* dan setelah di berikan *Massage Endorphine*.

*Endorphine massage* merupakan tindakan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore. *Endorphine massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan oleh Constance Palinsky yang bertujuan untuk mengontrol rasa nyeri. *Endorphine massage* dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan dapat meningkatkan relaksasi melalui sentuhan ringan di permukaan kulit. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan *endorphine* dan *oksitosin* (Elvira dan Annisa, 2018).

Manfaat dari *endorphine massage* yaitu, memberikan relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, memberikan rasa nyaman, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorfine*, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri (Rahayu A, 2017).

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata pada hubungan *Massage Endorphine* terhadap intensitas disminore pada mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran pada bulan April-Juni 2022. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam Karya Tulis Ilmiah.

Pemberian *Massage Endorphine* yang di lakukan peneliti dapat menurunkan skala intensitas disminore pada mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran, dimana penurunan skala intensitas disminore ini dapat memberikan rasa nyaman kembali. Rasa nyaman ini bisa membuat mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran yang mengalami disminore menjadi lebih tenang dan nyaman selama melakukan aktivitas.

*Massage Endorphine* yang di lakukan oleh peneliti dapat merubah skala intensitas disminore dari skala yang lebih tinggi menjadi rendah. Selain itu, dapat mencegah rasa ketidaknyamanan mahasiswa Stikes As Syifa Kisaran yang mengalami disminore.

Menurut (Elvira, 2018) dapat diketahui rata-rata nyeri disminore sebelum dilakukan pijat endorphine adalah sebesar 4,00 dengan standar deviasi 0,000. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan pijat endorphine adalah 3,17 dengan standar deviasi 0,408. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,004 artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan pijat endorphine dengan nyeri sesudah pijat endorphine sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri disminore. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Massage Endorphine* terhadap intensitas disminore pada siswi SMA yang mengalami Disminore. Untuk itu disarankan pada remaja agar mulai mencoba menggunakan teknik *Massage Endorphine* ketika mengalami disminore, sehingga bisa mengurangi penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Puspasari, 2019) bahwa berdasarkan fakta, *Massage Endorphine* dapat memberikan efek yang signifikan menurunkan nyeri pada punggung dan membuat bulu-bulu halus berdiri, hal ini juga sejalan dengan penelitian (Kristina, 2021) Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data mengenai Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Darul Makmur Kab. Nagan Raya Tahun 2021 dan dilakukan uji statistik dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p = 0.000$  yang berarti  $p < 0.05$  dan telah terjadi penolakan  $H_0$  yang artinya ada pengaruh Endorphine Massage Terhadap intensitas nyeri haid yang dialami oleh remaja. Dapat dilihat juga dari tebal distribusi data dimana sebelum dilakukan Endorphine Massage mayoritas responden mengalami nyeri sedang (81%), dan setelah dilakukan Endorphine Massage mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan (57,1%) bahkan sebagian tidak mengalami nyeri (42,9%). Maka dapat disimpulkan ada Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Darul Makmur Kab. Nagan Raya Tahun 2021.

Menurut asumsi peneliti ada hubungan *Massage Endorphine* terhadap intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran. Karena, setelah mendapatkan *Massage Endorphine* skala intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran menjadi menurun dan menimbulkan rasa nyaman dan mereka menikmati pijatan yang diberikan, bahkan beberapa ada yang sampai ingin tertidur. Setiap sentuhan yang diberikan melalui *Massage Endorphine* mampu memberikan kenyamanan pada responden. selain dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik lainnya, biaya yang dibutuhkan juga jauh lebih rendah, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara *massagae Endorphine* terhadap intensitas disminore pada mahasiswi fakultas ilmu kesehatan universitas pasir pengaraian.

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan *Massage Endorphine* Terhadap Intensitas Disminore Pada Mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran. Dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian skala intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran sebelum diberikan *Massage Endorphine* Rata-rata  $\pm$  SD = 7,40  $\pm$  1,304.
2. Hasil penelitian skala intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran sesudah diberikan *Massage Endorphine* Rata-rata  $\pm$  SD = 1,8  $\pm$  0,91.
3. Hasil penelitian skala intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran sebelum diberikan dan setelah diberikan *Massage Endorphine* di peroleh hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,0001$  ( $p < 0,005$ ) yakni ada hubungan *Massage Endorphine* yang signifikan terhadap intensitas disminore pada mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran sebelum dan sesudah di berikan *Massage Endorphine*.

#### **SARAN**

1. Bagi Prodi S1 Kebidanan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswi Stikes As Syifa Kisaran untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai tambahan bacaan serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat tentang strategi menurunkan Intensitas Dismnore Pada remaja putri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anurogo, D. (2015) . *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta.
- Ayu Idaningsih, *pengaruh aktivitas senam disminore terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri di smk ypib majalengka kabupaten majalengka tahun 2019*.
- Elvira M, Tulkhair A. *Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Dismnore*.
- Gumangsari, Ni Made Gita. 2014, *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan [www.jurnal.ibijabar.org](http://www.jurnal.ibijabar.org) Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang, Terdapat dalam [http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documen ts/3637.pdf](http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documen%20ts/3637.pdf)*
- Icemi Sukarni K, *Buku Ajar Keperawatan Mternitas*.
- Jane, S dan Beers. 2013. *Jamu Sakti*. Jakarta: Ufuk Publishing House
- Judha, Mohamad (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*.

- Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Kusmiran, E. 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta
- Kristina, I. 2021. *Pengaruh endorphine massage terhadap intensitas nyeri haid pada remaja di SMA negeri 2 Darul Makmur Kab. Nagan raya*
- Laila, N. 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Bukubiru. Jogjakarta
- Novita R. 2018. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar surabaya*. Amerta Nutr. doi:10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181
- Haruyama, S. 2015. *The Miracle Of Endorphin*. Jakarta: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka
- Osayande AS, dan Mehulic S. 2014. Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea. Am Fam Physician University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texas. Vol 89 No.5
- Proverawati, A dan S. Misaroh. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Edisi Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta.
- PUSPASARI, Heny. *PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE PADA PENGURANGAN RASA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB CICIH RUKAESIH TAHUN 2018*.
- Rahayu, A. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Midwife Journal* Volume 3 Nomor 2.
- Sarifah T, Nuraeni A, Supriyono M. *Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan Xi Sman 14 Semarang*. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* [Internet]. 2015;1–8. Available from: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/458/457>
- Meiliya E, Wahyuningsih E. Sinclair Constance, *Buku saku kebidanan edisi bahasa indonesia*, Jakarta EGC, 2009. <https://www.google.co.id/books/edition/Kebidanan/NL-RVR1nywYC?hl=id&gbpv=1>.
- Sibagariang. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. TIM. Jakarta



Yurike Septianingrum 1, N. M. H. (2019). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 187–192.