

PELATIHAN PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 20 GRESIK

**Rizka Esty Safriana¹⁾, Aidha Rachmawati²⁾, Dwi Linda Sari³⁾,
Finariqotul Aisyiah³⁾**

¹⁾ Prodi Diploma IV Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

²⁾ Prodi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

³⁾ Mahasiswa Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

rizkaesty@umg.ac.id

Abstract

SMPN 20 Gresik is one of the schools in the Gresik area, which has a total of 389 female students. Previously the students had never received education about reproductive health, especially about menstruation. The need for knowledge about adolescent reproductive health is still lacking, especially assistance for students in changing their reproductive organs. This community service activity aims to provide endorphin massage training to 126 class VIII students, which can be used as an alternative to reduce the intensity of menstrual pain in addition to taking pain medication. The result of this community service was that the students were very enthusiastic about participating in the activities carried out. Students increasingly understand the changes in reproductive organs that occur in adolescents, how to undergo menstruation with a healthy and comfortable, and can practice directly between friends in endorphin massage to reduce the intensity of menstrual pain.

Keywords: Endorphin Massage, Teenagers, Menstrual Pain.

Abstrak

SMPN 20 Gresik merupakan salah satu sekolah di wilayah Gresik yang memiliki jumlah siswi sebanyak 389 siswi. Sebelumnya para siswi belum pernah memperoleh edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi. Kebutuhan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja masih sangat kurang terutama pendampingan untuk para siswi dalam menjalani perubahan-perubahan alat reproduksinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tentang cara pijat endorfin kepada para siswi kelas VIII yang berjumlah 126 siswi yang dapat digunakan sebagai alternatif menurunkan intensitas nyeri menstruasi selain mengonsumsi obat pereda nyeri. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah para siswi sangat antusias mengikuti kegiatan acara yang dilaksanakan. Para siswi semakin paham dengan perubahan alat reproduksi yang terjadi pada remaja, cara menjalani masa menstruasi dengan sehat dan nyaman, serta dapat mempraktikkan secara langsung antar teman dalam melakukan pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Kata kunci: Pijat Endorfin, Remaja, Nyeri Menstruasi.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja tidak hanya tentang seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya terutama ketidaknyamanan yang dialami saat menstruasi sampai kejadian nyeri saat menstruasi yang disebut dismenore.

Dari seluruh perempuan di dunia sebanyak 50% pernah mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian di Amerika Serikat menerangkan jika sebanyak 30-50% wanita usia subur pernah mengalami nyeri menstruasi. Kemudian, sebanyak 10-15% diantaranya merasa terganggu dalam beraktifitas sehari-hari baik di sekolah atau pun di tempat kerja dan beberapa diantaranya kehilangan kesempatan dalam memperoleh kerja (Elvira, 2018).

Angka kejadian nyeri menstruasi 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).

Secara umum nyeri menstruasi dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri menstruasi dapat diatasi dengan mengkonsumsi obat peredarasa nyeri yang banyak beredar dipasaran. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara olah raga secara teratur, kompres hangat, istirahat, dan relaksasi. Sebagian besar masyarakat menganggap jika nyeri menstruasi akan menghilang dengan sendirinya setelah seorang wanita menikah, sehingga mereka mengabaikan nyeri menstruasi tanpa penatalaksanaan yang tepat (Windiarsih, 2017).

Para remaja putri sebaiknya memperoleh informasi yang tepat tentang menstruasi sehat dan nyaman. Edukasi semacam itu dapat diberikan kepada remaja usia sekolah, khususnya para remaja putri Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswi-siswi yang berada di UPT SMP Negeri 20 Gresik sebagian besar belum pernah mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi.

Atas permasalahan di atas sehingga perlu diambil langkah untuk mengurangi nyeri dismenore para siswi dengan memberikan pelatihan pijat endorphen untuk mengurangi nyeri. Harapannya selain nyeri menstruasi dapat berkurang juga dapat mengurangi ketergantungan para siswi terhadap obat-obatan penghilang rasa nyeri.

Sehingga kami melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk “Pelatihan Pijat Endorphen dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri”.

METODE PELAKSANAAN

Tim dosen PKM bekerja sama dengan mitra melakukan pengabdian masyarakat kepada remaja putri di UPT SMP Negeri 20 Gresik untuk memberikan edukasi bagaimana melewati masa haid dengan sehat dan nyaman. Siswi yang terlibat adalah seluruh siswi kelas VIII yang berjumlah 126 siswi. Bentuk kegiatannya yaitu pemberian penyuluhan tentang cara menjalani menstruasi sehat dan manajemen penanganan dalam mengurangi nyeri menstruasi seperti pada gambar kegiatan berikut.



Gambar 1. Pemberian Materi

Kegiatan pelatihan ini selain memberikan penyuluhan juga memberikan pendampingan dengan melakukan demonstrasi cara melakukan pijat endorphin sehingga para remaja nantinya menjadi terampil melakukan secara mandiri.



Gambar 2. Demonstrasi Cara Pijat Endorphin



Gambar 3. Seluruh Siswi Langsung Mempraktikkan antar Teman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi semua siswi dari kelas VIII di SMP Negeri 20 Gresik yang berjumlah 126 siswi. Hasil yang di dapat setelah kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan informasi peserta tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya masalah menstruasi dan cara penanganannya.

Para siswi sangat antusias dalam mengikuti setiap proses kegiatan. Diawali dengan persiapan sebelum penyuluhan diberikan, seluruh peserta mengisi semua lembar kuisisioner yang diberikan. Pada saat penyuluhan diberikan, banyak diantara para siswi yang aktif bertanya.

Selama pendampingan pelatihan pijat endorphin, para siswi mengikuti setiap instruksi dengan seksama. Mereka langsung mempraktikkan dengan memijat teman yang duduk di depan atau disebelahnya.

Secara umum para peserta baru pertama kali mengenal metode pijat endorphin sebagai terapi untuk meredakan nyeri menstruasi. Beberapa diantaranya selalu mengkonsumsi obat Pereda nyeri setiap merasakan nyeri menstruasi.

Nyeri selama menstruasi yang dirasakan oleh setiap wanita yang mengalaminya bersifat individual, karena respon tubuh seseorang terhadap nyeri dapat beragam serta tidak dapat disamaratakan. Pijat endorphin merupakan metode dengan sentuhan ringan yang pertama kali diperkenalkan oleh Constance Palinsky dengan tujuan untuk mengontrol atau menurunkan rasa sakit. Pijat endorphin ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu cara dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi. Mekanisme kerja dari pijat endorphin ini adalah dengan memicu perasaannya akibat

sentuhan di permukaan kulit. Sentuhan pada permukaan kulit mampu meningkatkan sirkulasi dan merangsang pelepasan endorfin (Yurike, 2019). Pelepasan hormon endorfin menyebabkan persepsi terhadap rasa nyeri menjadi lebih terkontrol sehingga dapat berperan sebagai analgesic yang kuat untuk menekan rasa nyeri yang dirasakan tubuh (Rahayu, 2017).

Pijat endorfin yang dilakukan selama 15-30 menit membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga mampu mengalihkan fokus terhadap rasa nyeri yang sebelumnya dirasakan. Hasil observasi yang dilakukan terhadap para siswi yang sebelumnya selalu mengalami nyeri selama menstruasi menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dirasakan. Efek sentuhan dari gerakan pijat endorfin membuat para peserta kegiatan menjadi nyaman bahkan beberapa diantaranya merasa mengantuk.

Keberhasilan proses pijat endorfin juga tidak terlepas dari kerjasama antara klien dan terapis. Hubungan yang baik antara klien dan terapis akan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan nyaman. Musik klasik dapat digunakan untuk membangun suasana agar semakin rileks dan nyaman.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah seluruh peserta berperan aktif saat mengikuti pelatihan pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Sebagian peserta dapat mengikuti demonstrasi dengan baik dan benar setelah diberikan sosialisasi cara penanganan nyeri menstruasi yang baik. Peserta sebanyak 126 terlihat antusias ketika mengikuti kegiatan pelatihan pijat endorfin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Gresik, Dekan Fakultas Kesehatan dan Kaprodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik atas bantuan dana yang telah diberikan. Terimakasih pula diampai kepada mitra SMPN 20 Gresik dan seluruh peserta yang ikut terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Jurnal Iptek Terapan*, 2, 155–166.
- DJE Sari, FEF Astutik, Widiharti, RE Safriana, R Handayani. (2019). The effect of massage counter pressure to pain intensity at dysmenorrhoea. *Proceedings of 4th International Symposium of Public Health 2019* 1: "Optimizing Public Health for Sustainable Global Prosperity Through Innovative Collaboration." Hal: 29 - 33.
- Pangastuti, A. K., & Asnindari, L. N. (2015). Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al Munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta.
- Penyebab Nyeri Haid yang Tidak Tertahankan - Alodokter. (n.d.). Retrieved June 24, 2020, from <https://www.alodokter.com/penyebab-nyeri-haid-yang-tidak-tertahan>
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri

- Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 85.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan* 3(2). pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X 3(02).
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin *Journal of Midwifery*, 1(1), 30.
- 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.