

**PEMBERDAYAAN KESEHATAN REMAJA KARANG TARUNA
DESA KAPITA MELALUI PELATIHAN PIJAT ENDORPHINE
ATASI DISMENORHEA REMAJA DI DESA KAPITA
KEC. BANGKALA KAB. JENEPONTO**

Nia Karuniawati, Sitti Hadriyanti Hamang, Nurhayati

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

niakaruniawati@umi.ac.id, sittihadriyanti.hamang@umi.ac.id, nurhayati.nurhayati@umi.ac.id

Abstract

One of the signs of youth is when young women experience menstruation. Menstruation begins at puberty and the reproductive period or when a woman has the ability to conceive a child. When menstruation comes, disturbances or problems often occur, including premenstrual tension (tension before menstruation), mastodynia, mittelschmerz (pain during ovulation) and dysmenorrhea, namely pain during menstruation or menstruation. Dysmenorrhea or commonly referred to as menstrual pain is often experienced by young women which is characterized by pain in the lower abdomen and is usually followed by other problems. Most menstrual pain occurs in adolescence and can cause unstable emotions, and young women tend to feel tense to the point of feeling restless. As a result of dysmenorrhea or menstrual pain there are several problems experienced by young women, namely school activities are disrupted, usually young women who experience dysmenorrhea or menstrual pain cannot go to school, learning activities are disrupted, it is difficult to concentrate, the subjects given in the ongoing learning process it is difficult to understand and be accepted well by adolescents who are experiencing dysmenorrhea because young women only focus on the pain they feel. One way to overcome dysmenorrhea is to do a light touch which we usually call endorphin massage. Endorphin massage is a touch therapy or light massage given to women who feel or experience pain. The purpose of this community service is to empower the Health of Youth Women in Kapita Village through Endorphin Massage. through the role of youth involved in Karang Taruna.

Keywords: teenagers girl, endorphine massage.

Abstrak

Tanda keremajaan salah satunya yaitu dimulai pada saat remaja putri mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai yaitu pada saat pubertas dan masa reproduksi atau pada saat seseorang wanita memiliki kemampuan untuk mengandung anak . Pada saat menstruasi datang, sering sekali terjadi gangguan atau masalah diantaranya yaitu premenstrual tension (ketegangan sebelum datangnya menstruasi), mastodinia, mittelschmerz (rasa nyeri pada saat terjadi ovulasi) dan dismenorhea yaitu rasa yang nyeri pada saat menstruasi atau haid. Dismenorhea atau yang biasa disebut dengan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri yang ditandai dengan sakit pada perut bagian bawah dan biasanya diikuti dengan masalah lainnya. Sebahagian besar nyeri haid terjadi pada usia remaja dan dapat menimbulkan emosi yang tidak stabil, dan remaja putri cenderung merasa tegang hingga merasa gelisah. Akibat dismenorhea atau nyeri haid ada beberapa masalah yang dialami oleh remaja putri, yaitu aktivitas sekolah terganggu biasanya remaja putri yang mengalami dismenorhea atau nyeri haid tidak dapat ke sekolah, aktivitas belajar menjadi terganggu, sulit untuk berkonsentrasi, mata pelajaran yang diberikan dalam proses pembelajaran yang berlangsung sulit dipahami dan diterima secara baik oleh remaja yang sedang mengalami dismenorea karena remaja putri hanya berfokus pada nyeri yang ia rasakan. Salah satu cara untuk mengatasi dismenorhea adalah dengan melakukan sentuhan ringan yang biasa kita sebut dengan pijat endorphine. Pijat endorphine merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita yang merasakan atau mengalami nyeri. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk pemberdayaan Kesehatan Remaja Putri Karang Taruna Desa Kapita melalui Pijat Endorphine. Melalui pemberdayaan Kesehatan Remaja Putri Karang Taruna maka sangat menjadi peluang besar sebagai pusat

informasi remaja putri di Desa Kapita sehingga manfaatnya lebih dekat karena informasi bisa mereka dapat langsung melalui peran para remaja yang terlibat dalam Karang Taruna.

Kata kunci: remaja putri, pijat endorphine.

PENDAHULUAN

Perubahan yang muncul diawal pada remaja ditandai dengan adanya perkembangan atau perubahan secara fisik. Tanda keremajaan wanita secara biologis, salah satunya dimulai pada saat remaja akan mengalami yang namanya menstruasi. Menstruasi atau haid akan dimulai saat pubertas, remaja perempuan sudah bisa hamil pada masa subur. Ketika menstruasi tiba, terdapat kelainan atau gangguan yang ada hubungan dengan menstruasi diantaranya premenstrual tension (ketegangan sebelum haid), mastodinia, mittelschmerz (rasa nyeri saat ovulasi) dan dismenore (rasa nyeri saat menstruasi). (I.B.G, 2010)

Dismenorhea merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja putri pada saat menstruasi. Ada beberapa tanda dan gejala dismenorhea yaitu nyeri pada daerah perut bawah dan dapat disertai dengan keluhan lain. Sejumlah wanita mengalami nyeri haid dan dapat menimbulkan emosi yang tidak stabil, dan remaja putri cenderung merasa tegang hingga merasa gelisah. Akibat dismenorhea atau nyeri haid ada beberapa masalah yang dialami oleh remaja putri, yaitu aktivitas sekolah terganggu biasanya remaja putri yang mengalami dismenorhea atau nyeri haid tidak dapat ke sekolah, aktivitas belajar menjadi terganggu, sulit untuk berkonsentrasi, mata pelajaran yang diberikan dalam proses pembelajaran yang berlangsung sulit dipahami dan diterima secara baik oleh remaja yang

sedang mengalami dismenorea karena remaja putri hanya berfokus pada nyeri yang ia rasakan. (Lestari, 2013) . Nyeri haid atau dismenore memiliki angka kejadian di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenorea (Titiek Febriani, 2015). Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% tahun 2008 yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Titiek Febriani, 2015)

Secara umum yang kita ketahui bahwa penanganan dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Namun untuk penanganan dismenorea farmakologis yaitu penggunaan analgesik biasanya berdampak ketagihan dan memberikan efek samping bagi pasien. Secara nonfarmakologis penggunaannya aman karena hampir tidak ditemukan efek samping seperti obat-obatan, antara lain dengan abdominal stretching exercise dan terapi minum air putih (Ratna Ningsih, Setyowati, 2013). Kompres hangat juga merupakan penanganan nonfarmakologis, *massage endorphine*, teknik relaksasi seperti mengambil nafas yang dalam dan yoga (Poter, 2005). Dalam hal ini perawat dan bidan dapat berperan dalam penggunaan secara nonfarmakologis.

Penanganan dismenorhea dengan menggunakan kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah, yang membuat relaksasi pada otot disebabkan karena vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi, yang akan

meningkatkan aliran darah ke jaringan (Eka Rahmadhayanti, Rahmalia Afriyani, 2017). Salah satu Tindakan mandiri penanganan dismenorea adalah pemberian kompres hangat. Meningkatnya aliran darah ke jaringan disebabkan oleh Vasodilatasi pada pembuluh darah. Penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang merupakan efek dari kompres hangat (Ani T Prianti, Rika Handayani, 2019).

Desa Kapita adalah salah satu desa di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto, yang memiliki karakteristik topografi sebagai daerah daratan tinggi. Desa Kapita terletak di sebelah timur Bersama Desa Bontomanai dan Desa Marayoka. Desa Kapita berada 69-73 km dari kota Makassar dengan luas wilayah 21,81 Km² dengan jumlah penduduk yaitu sebanyak 6.552 jiwa.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara langsung dengan remaja putri di desa Kapita masih banyak remaja putri yang mengalami dimenorhea atau nyeri menstruasi.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan manajemen sentuhan yaitu pijat endorphine. Pijat Endorphine merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphine yang dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks sehingga nyeri dapat berkurang (Kuswandi, 2011).

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan yaitu mengajukan permohonan izin pelaksanaan kepada pihak desa Kapita mengenai kegiatan pengabdian pemberdayaan kesehatan remaja karang taruna desa Kapita melalui pelatihan pijat endorphine atasi dismenorhea remaja, kemudian dengan bantuan pihak desa pemerintah setempat dan masyarakat sekitar menggerakkan remaja putri di karang taruna desa Kapita menyiapkan tempat dan alat, Kedua pelaksanaan bimbingan pelatihan pijat endorphine. Ketiga mempraktekkan cara melakukan aplikasi pijat endorphine pada remaja putri, Keempat menggunakan infokus untuk memfasilitasi pelaksanaan pemahaman kepada remaja putri karang taruna tentang segala hal yang berkaitan dengan pijat endorphine. Kelima melakukan evaluasi untuk mengetahui seberapa besar pemahaman remaja putri karang taruna di desa Kapita terhadap materi yang dipaparkan oleh penyaji mengenai pijat endorphine dan seberapa besar remaja putri dapat mempraktekkan langsung pijat endorphine selama kegiatan pelatihan. Keenam setelah program ini selesai, remaja putri karang taruna desa Kapita yang telah diberikan pelatihan pijat endorphine dapat melanjutkan atau mengajarkan pijat endorphine yang telah diajarkan kepada remaja putri khususnya di desa Kapita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri karang taruna desa Kapita, Kec. Bangkala, Kab. Jeneponto sebanyak 21 orang. Kegiatan ini didampingi langsung oleh Kepala Desa, Sekretaris desa, staf desa dan ketua karang taruna desa kapita. Alasan pemilihan lokasi ini selain karena desa

Kapita merupakan daerah binaan Universitas Muslim Indonesia juga dikarenakan masih kurangnya pengetahuan remaja putri di desa Kapita Kec. Bangkala, Kab. Jeneponto terkait pijat endorphine dan keterbatasan waktu dan tempat menjadikan petugas kesehatan kesulitan untuk memberikan informasi dan edukasi terkait cara mengatasi nyeri pada saat remaja menstruasi.

Setelah kegiatan pengabdian ini diharapkan remaja putri dapat mengatasi nyeri pada saat mereka haid dan remaja putri karang taruna desa Kapita yang telah diberikan pelatihan pijat endorphine dapat melanjutkan sekaligus mengajarkan pijat endorphine kepada remaja putri yang belum mendapatkan pelatihan.

Diagram 1. Pengetahuan Sebelum Pelaksanaan

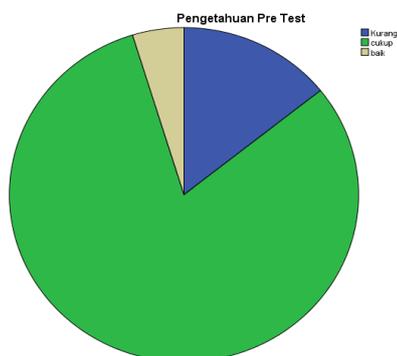
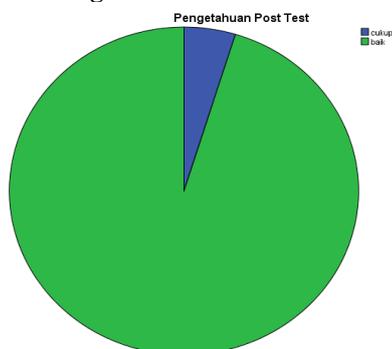


Diagram 2. Pengetahuan Setelah Pelaksanaan



Gambar 1. Kegiatan penerimaan pengabdian di Kantor desa Kapita Kec. Bangkala, Kab. Jeneponto



Gambar 2. Kegiatan pelatihan pijat endorphine pada remaja putri karang taruna di Kantor desa Kapita Kec. Bangkala, Kab. Jeneponto

SIMPULAN

Keseluruhan kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan baik sesuai dengan harapan yang dibuktikan dengan remaja putri yang begitu aktif dan antusias pada saat diskusi dan pelatihan sampai selesainya acara. Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan remaja didapatkan ada peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah kegiatan pengabdian. Remaja putri yang terlibat sebanyak 21 orang. Rata-rata remaja memiliki pengetahuan cukup sebanyak 81% dan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan pijat endorphine terjadi perubahan hasil yang lebih baik

pengetahuan remaja sekitar 95% berpengetahuan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini, terimakasih juga kepada pemerintah Kab. Jeneponto khususnya seluruh staf desa Kapita dan masyarakat desa Kapita, remaja putri karang taruna desa kapita, teman-teman dosen dan mahasiswa yang ikut berpartisipasi suksesnya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani T Prianti, Rika Handayani, R. (2019) 'Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky', in.
- Eka Rahmadhayanti, Rahmalia Afriyani, A. W. (2017) 'Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang', *Jurnal Kesehatan*, VIII, pp. 369–374.
- I.B.G, M. (2010) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta.
- Kuswandi, L. (2011) *Keajaiban Hypno Brithing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Lestari, N. M. S. D. (2013) 'Pengaruh Dismenorea pada Remaja', *Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*.
- Poter, P. . dan P. (2005) *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek*. Jakarta: EGC.

Ratna Ningsih, Setyowati, H. R. (2013) 'Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 16 No, pp. 67–76.

Titiek Febriani, U. (2015) 'Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri'.