

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AL HIKMAH JEPARA

Devi Rosita^{1*}, Resty Prima Kartika²

¹Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan

² Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan

*email: devirosita2508@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita. studi pendahuluan tanggal 22 september 2021 di Universitas Al-Hikmah Jepara, peneliti mewawancarai 23 Mahasiswa dari 82 mahasiswa, 2 diantaranya pernah izin nyeri disminorea dan tidak mengikuti kegiatan belajar dikampus, dan peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan Dosen didapatkan hasil sebagai berikut, jumlah mahasiswi Universitas Al-Hikmah Mayong Jepara tingkat satu berjumlah 31 mahasiswi, tingkat 2 berjumlah 24 mahasiswi dan tingkat 3 berjumlah 27 mahasiswi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat endorphen untuk menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-hikmah Mayong Jepara.

Kata kunci: Menstruasi, Seksual , Pubertas, Wanita, Endorphen.

ABSTRACT

Menstruation is an indicator of sexual maturity that occurs during puberty of a woman. preliminary study dated september 22, 2021 at Al-Hikmah University Jepara, researchers interviewed 23 students out of 82 students, 2 of whom had a permit for disminorrhea pain and did not participate in campus learning activities, and researchers also conducted a preliminary study with lecturers obtained the following results, the number of students of Al-Hikmah Mayong University Jepara level one amounted to 31 students, Level 2 amounted to 24 students and Level 3 amounted to 27 students. The purpose of this study was to determine the effect of endorphen massage to reduce menstrual pain in students of Al-hikmah Mayong University Jepara.

Key word: Menstrual, Sexual, Puberty, Female, Endorphen.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Anwar M, Baziad A, 2014). Beberapa wanita akan mengalami ketidak nyamanan fisik menjelang atau selama haid yang dikenal dengan *dismenorea* (Sari, 2015), Dismenorea atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas karena nyeri yang dirasakan (Afiyanti & Anggi, 2016). Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) (Puspita, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 22 september 2021 di Universitas Al-Hikmah Jepara, peneliti mewawancarai 23 Mahasiswa dari 82 mahasiswa, 2 diantaranya pernah ijin nyeri *dismenorea* dan tidak mengikuti kegiatan belajar di kampus, dan peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan Dosen didapatkan hasil sebagai berikut, jumlah mahasiswi Universitas Al-Hikmah Mayong Jepara tingkat satu berjumlah 31 mahasiswi, tingkat 2 berjumlah 24 mahasiswi dan tingkat 3 berjumlah 27 mahasiswi.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat endorphen untuk menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-hikmah Mayong Jepara.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan *quasi eksperiment* dengan disain penelitian *non randomized control group pretest-posttest design*, karena pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan pre-test dan post-test (Creswell, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswi yang mengalami *dismenorea* pada bulan Desember 2021 – juni 2022 sebanyak 48 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tingkat Nyeri menstruasi Sebelum Pemberian pijat endorphen pada mahasiswa di Universitas Al-Hikmah Mayong Jepara

Tingkat nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	%
Tidak nyeri	0	0.0	0	0.0	0	0
Nyeri ringan	0	0.0	0	0,0	0	0
Nyeri Sedang	9	37,5	16	66,6	25	52,1
Nyeri Berat	15	62,5	8	33,3	23	47,9
Jumlah	24	100.0	24	100.0	48	100,00

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian pijat *endorphin* mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 25 responden (52,1%). Sedangkan sebagian kecil responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (47,9%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden sebelum pemberian pijat *endorphin* mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 15 responden (62,5%). Sedangkan sebagian kecil responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (37,5%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu 16 responden (66,6%) dan sebagian kecil mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 8 responden (33,3%).

Tabel 2 Tingkat Tingkat nyeri pada mahasiswa Sesudah Pemberian pijat *endorphin* di Universitas Al-Hikmah Mayong Jepara

Tingkat nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	%
Tidak nyeri	0	0.0	0	0.0	0	0
Nyeri ringan	16	66,6	2	8,3	18	37,5
Nyeri Sedang	7	29,2	8	33,4	15	31,4
Nyeri Berat	1	4,2	14	58,3	15	31,3
Jumlah	24	100.0	24	100.0	48	100.0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah pemberian pijat *endorphin* , sebagian besar responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 18 responden (37,5%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (31,3%), dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 15 responden (31,4%). Pada kelompok intervensi (diberikan perlakuan) sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 16 responden (66,6%), mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 7 responden (29,2%) dan mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (4,2%) . Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 14 responden (58,3%), mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden (33,4%), Sedangkan sebagian kecil responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 2 responden (8,3%).

Tabel 3 Hasil uji wilcoxon signed rank test

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Intervensi_	Negative Ranks	24 ^a	12,50	300,00
Pasca -	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Intervensi_	Ties	0 ^c		
Pra	Total	24		
Kontrol_	Negative Ranks	5 ^d	7,90	39,50
Pasca -	Positive Ranks	11 ^e	8,77	96,50
Kontrol_	Ties	8 ^f		
Pra	Total	24		

Berdasarkan tabel 3 dari hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil pada kelompok intervensi (diberi pijat endorphen) seluruh responden mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata 12,50 dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat nyeri haid. Pada kelompok kontrol (tidak diberi pijat endorphen sebagian besar responden mengalami peningkatan tingkat nyeri yaitu 11 responden dengan rata-rata peningkatan 8,77, 5 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri dengan rata-rata penurunan tingkat nyeri 7,90 dan 8 responden tidak mengalami perubahan tingkat nyeri.

Berdasarkan hasil analisis setelah dilakukan pemberian pijat endorphen terjadi penurunan tingkat nyeri responden. Hal ini disebabkan pijat endorphen dapat dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit oleh Elvira (2018). melepaskan molekul protein yang di produksi sel-sel dari system syaraf yang berguna untuk mengurangi rasa sakit, maka endorphen adalah pengilang rasa sakit yang terbaik. Endorphen dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh melakukan aktivitas seperti meditasi, pernapasan dalam, makan makanan pedas, atau menjalani akupuntur. Tetapi endorphen dipercaya mampu memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh/imunitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan memperlambat proses penuaan (Aprillia, 2013).

Sependapat dengan penelitian (Kuswandi, 2013). membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphen dan oksitosin. Selama ini, endorphen sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan sters, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphen dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.

Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu 16 responden (66,6%) dan sebagian kecil mengalami tingkat nyeri berat sebanyak 8 responden (33,3%). Setelah 5 menit, tingkat nyeri ini menjadi nyeri berat terkontrol sebanyak 14 respoden (58,3%), mengalami tingkat nyeri

sedang sebanyak 8 responden (33,4%), Sedangkan sebagian kecil responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 2 responden (8,3%).

Berdasarkan hasil analisis pada kelompok kontrol tingkat nyeri haid responden ada yang mengalami penurunan namun cenderung lebih banyak yang mengalami peningkatan tingkat nyeri dibanding dengan pengukuran nyeri diawal. Dengan semakin meningkatnya tingkat nyeri haid pada mahasiswa ini tentunya akan mengganggu konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.

Sependapat dengan yang disampaikan Putri.d.p dan Nency.A. (2021) dalam pada jurnal simpisis jurnal kebidanan indonesia Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri, karena menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat mengakibatkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-haridan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja,dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat,pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometrosis, gangguan psikologis.

Berdasarkan data hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil pada kelompok intervensi penurunan nyeri haid, *mean* ranknya sebesar 12,50 dan pada peningkatan nyeri *mean* rank hasilnya sebesar 0,00. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan besar pada rata-rata dari peningkatan nyeri dan penurunan nyeri haid pada mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat endorphen ini mampu memberikan pengaruh terhadap tingkat nyeri menstruasi dan efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswa. Sependapat dengan yang disampaikan kuswandi dengan judul “pengaruh pijat endorphen terhadap skala nyeri pada siswi sma yang mengalami disminore” Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi 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 merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

SIMPULAN

Pemberian pijat endorphen terhadap mahasiswa dalam kelompok intervensi memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan nyeri haid yaitu dengan nilai *mean* rank 12,50 pada mahasiswa Universitas Al-Hikmah Mayong Jepara. Saran bagi mahasiswi diharapkan selain melakukan pijat endorphen, mahasiswa juga harus rutin berolahraga seperti yoga, cukup istirahat dan hindari stress, karena peneliti menyadari bahwa pijat endorphen hanya dapat mengurangi tingkat nyeri saja dan tidak dapat menghilangkan nyeri haid tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Offset .Yogyakarta. Afiyanti & Anggi. 2016. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Anwar M, Baziad A, P. R. 2014. Ilmu Kandungan(3rd ed). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Creswell, John W. 2016. *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan campuran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016.
- Puspita . (2018). "*Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran*". Lampung
- Sari, P. I. 2015. Perbedaan Tingkat Nyeri Disminorea dengan Senam Disminorea, Murot-tal Al-Qur'an, dan Senam Disminorea kombinasi Murottal Al-Qur'an. [Http://Thesis.Umy.Ac.Id/ Datapublik/T53076.Pdf](http://Thesis.Umy.Ac.Id/Datapublik/T53076.Pdf).
- Tamsuri A.(2007).Konsep Dan penatalaksanaan nyeri . Jakarta : EGC.
- Verawaty, S.N & Rahayu. 2012. Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita, Bandung: PT. Grafindo Media Pratama.
- Verawaty, S.N & Rahayu. 2012. Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita, Bandung: PT. Grafindo Media Pratama.
- WHO. (2018). The highest incidence of dysmenorrhea in the world
- Winarno. 2013. Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Isi, Strategi, dan Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.