

Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer

The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea

Aidha Rachmawati^{1*}, Rizka Esty Safriana², Dwi Linda Sari³, Finariqotul Aisyiyah³

¹ Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

² Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

*Korespondensi Penulis : aidha.rachmawati@umg.ac.id

Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah kram yang terjadi saat menstruasi dan merupakan salah satu masalah ginekologi pada wanita dari segala umur dan ras. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore adalah dengan melakukan endorphine massage dan senam dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas endorphine massage dan senam dismenore dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi kelas VIII SMPN 20 Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimental *pre test post test with two group design*. Pengambilan sampel dengan tehnik purposive sampling sebanyak 30 orang yang dibagi dalam 2 kelompok intervensi. Hasil penelitian didapatkan jika nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi rata-rata pada kategori sedang kemudian setelah dilakukan intervensi menjadi kategori ringan. Hasil uji statistik setelah diberikan intervensi endorphin massage dan senam dismenore didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya baik endorphin massage maupun senam dismenore sama-sama efektif menurunkan nyeri dismenore. Kesimpulan dari penelitian ini adalah endorphine massage dan senam dismenore dapat dijadikan alternative solusi dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Dismenore, Endorphin, Massage, Senam Dismenore

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is cramps that occur during menstruation and is one of the gynecological problems in women of all ages and races. One effort that can be done to reduce dysmenorrhea is to do endorphine massage and dysmenorrhea exercises. The purpose of this study was to determine the effectiveness of endorphine massage and dysmenorrhea exercises in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in grade VIII students of SMPN 20 Gresik. This research is a quantitative study with a quasi experimental design *pre test post test with two group designs*. Sampling with purposive sampling technique as many as 30 people who were divided into 2 intervention groups. The results showed that the pain of dysmenorrhea before the intervention was on average in the medium category then after the intervention was mild. Statistical test results after being given the intervention of endorphin massage and dysmenorrhea exercises obtained a significance value of 0,000 ($p < 0.05$) meaning that both endorphin massage and dysmenorrhea exercises are equally effective in reducing dysmenorrhea pain. The conclusion of this study is endorphine massage and dysmenorrhea exercises can be used as an alternative solution to overcome menstrual pain.

Keywords : Dysmenorrhea, Endorphin Massage, Gymnastic Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan masalah apabila tidak ditangani dengan tepat. Pada sebagian remaja wanita, dismenore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan/menurunkan dismenore.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar rata-rata dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya, dari hasil penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya berakibat kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (1). Di Indonesia angka kejadian dismenore juga cukup tinggi sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea sekunder (berat) (2).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer, dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-76% wanita muda. Sedangkan di Surabaya didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore (2).

Dismenore dapat diatasi dengan beberapa cara baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Salah satu cara non-farmakologis untuk meredakan dismenore antara lain dengan endorphine massage dan senam dismenore (3)(4).

Nyeri haid dapat diatasi dengan olah raga seperti senam dismenore karena dapat membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga dismenore dapat berkurang (Kumalasari, 2017). Selain dengan terapi senam dismenore, endorphin massage juga dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan dismenore (2).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 30 November 2019 pada remaja putri di SMPN wilayah Gresik Kota diketahui bahwa remaja yang mengalami dismenore terbanyak berada di SMPN 20 Gresik yaitu sebanyak 83%. Siswa putri tidak masuk sekolah karena dismenore sebanyak 76,6%, mengganggu aktivitas dan memerlukan obat sebanyak 27,6%, dengan aktivitas terganggu meskipun telah mengkonsumsi obat sebanyak 8,3%. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas endorphin massage dan senam dismenore dalam menurunkan dismenore primer pada siswi SMPN 20 Gresik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan menggunakan *pre test* dan *post test* dengan desain dua grup. Penelitian dilakukan pada bulan februari 2020 di SMP Negeri 20 Gresik. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi yang dibagi dalam 2 kelompok kontrol. Kelompok pertama sebanyak 15 orang diberikan intervensi endorphin massage dan 15 orang diberikan endorphin massage. Observasi dilakukan dengan mengumpulkan data derajat dismenore yang dialami sebelum intervensi dilakukan menggunakan *pre test*. Setelah itu masing-masing kelompok diminta untuk melakukan terapi sesuai intervensi ketika mereka mengalami dismenore. Setelah intervensi dilakukan selama 3 hari pertama menstruasi kemudian diberikan *post test* untuk mengetahui derajat dismenore setelah dilakukan intervensi.

Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*. Uji normalitas tersebut digunakan untuk mengetahui data berdistribusi atau tidak. Uji analisis untuk efektivitas *endorphine massage* dan senam dismenore terhadap penurunan dismenore primer menggunakan uji *Paired T Test* jika data berdistribusi normal. Uji beda efektivitas menggunakan uji *Independent Sample T-test* untuk data-data berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Data Endorphin Massage

	Kolmogorof smirnov		
	df	Sig.	Keterangan
Pre Test Endorphin Massage	15	0,235	Normal
Post Test Endorphin Massage	15	0,153	Normal

Berdasarkan Tabel 1 uji normalitas data endorphin massage pada nilai Pre Test didapatkan nilai sig (p) = 0,235 yang berarti lebih dari 0,05 dan pada nilai Post Test didapatkan nilai sig (p) = 0,153 yang berarti lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan hasil uji normalitas data adalah normal, sehingga uji parametrik yang digunakan untuk analisis data adalah uji Paired-T tes untuk mengetahui ada atau tidaknya efektivitas endorphin massage dalam menurunkan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data Endorphin Massage

	<i>Kolmogorof smirnov</i>		Keterangan
	df	Sig.	
Pre Test Senam Dismenore	15	0,211	Normal
Post Test Senam Dismenore	15	0,140	Normal

Berdasarkan Tabel 2 uji normalitas data senam dismenore pada nilai Pre Test didapatkan nilai sig (p) = 0,211 yang berarti lebih dari 0,05 dan pada nilai Post Test didapatkan nilai sig (p) = 0,140 yang berarti lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan hasil uji normalitas data adalah normal, sehingga uji parametrik yang digunakan untuk analisis data adalah uji Paired-T tes untuk mengetahui ada atau tidaknya efektivitas senam dismenore dalam menurunkan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan.

Tabel 3 Uji Paired Sample T Tes Endorphin Massage

	<i>Paired Differences</i>							
	<i>95% Confidende Interval of the Difference</i>							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pair 1 pretes-posttest</i>	3,533	1,457	0,376	2,726	4,340	9,390	14	0,000

Tabel 4 Uji Paired Sample T Tes Senam Dismenore

	<i>Paired Differences</i>							
	<i>95% Confidende Interval of the Difference</i>							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pair 1 pretes-posttest</i>	2,867	1,506	0,389	2,033	3,700	7,374	14	0,000

Berdasarkan tabel uji paired-t tes endorphin massage, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, artinya bahwa terdapat efektivitas endorphin massage dalam menurunkan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan. Dan berdasarkan tabel uji paired-t tes senam dismenore, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, artinya bahwa terdapat efektivitas senam dismenore dalam menurunkan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan.

PEMBAHASAN

Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Massage Endorphin

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan endorphin massage terhadap kejadian dismenore primer pada siswi kelas VIII SMPN 20 Gresik. Pada kelompok intervensi endorphin massage, seluruh responden mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan endorphin massage selama 30 menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2018) setelah dilakukan pijat endorphine skor intensitas nyeri semua responden menurun (100%), meskipun ada yang tidak drastis penurunannya. Endorphine merupakan suatu metode

sentuhan ringan yang dikembangkan oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Pijat endorphine ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit(5).

Menurut Brunner & Suddarth (2013), endorphin adalah neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsang nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Selama ini endorphin dikenal sebagai analgesik atau pereda nyeri alami, mampu mengendalikan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melalui mekanisme HPA Axis. Beberapa kegiatan yang dikenal mampu merangsang pelepasan endorphine dalam tubuh adalah nafas dalam, relaksasi, serta meditasi(6).

Pemberian massage terhadap nyeri haid yang diderita remaja mampu memberikan pengaruh pada tingkat nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian massage efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat nyeri haid. Sebelum dilakukan massage tingkat nyeri haid remaja sangat berat, namun setelah diberikan massage mampu mengurangi tingkat nyeri haid remaja pada tingkat ringan(5).

Pemberian endorphin massage selama 30 menit mampu membuat siswi merasa rileks sehingga

mampu mengalihkan fokus terhadap nyeri yang dirasakan. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswi yang diberi endorphin massage menunjukkan mereka menikmati pijatan yang diberikan, bahkan beberapa ada yang sampai tertidur. Setiap sentuhan yang diberikan melalui endorphin massage mampu memberikan kenyamanan pada responden. Pemberian endorphin massage mungkin dapat diberikan lebih dari sekali untuk mengetahui efeknya lebih banyak lagi.

Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenore dapat menurunkan nyeri dismenore. Nyeri dismenore pada siswa SMPN 20 Gresik sebelum dilakukan senam dismenore rata-rata ada pada kategori nyeri sedang, kemudian setelah dilakukan intervensi senam dismenore rata-rata ada pada kategori nyeri ringan. Hasil analisis data tentang pengaruh senam dismenore sebelum dan sesudah senam menunjukkan nilai signifikansi (p) 0,000 artinya $p < \alpha$, dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore(7).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sarifah (2015) terkait nyeri haid yang hasilnya bahwa senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer pada pelajar putri. Selain itu juga sesuai dengan penelitian Munawar, Nurjannah & Fiki Nurviana (2012) yang menyatakan bahwa aerobic dapat menurunkan skala nyeri dismenore dengan p -value (0,00)(8)(9).

Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desendens(10).

Belum ada aturan yang pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan senam dismenore. Namun dengan melakukan senam secara lebih rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena

jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Responden dalam penelitian melakukan senam sebanyak tiga kali dalam seminggu pada waktu sore hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh penelitian ini adalah terdapat pengaruh endorphine massage terhadap nyeri dismenore pada siswa SMPN 20 Gresik dengan nilai p value 0,000. Dan terdapat pengaruh senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada siswa SMPN 20 Gresik dengan nilai p value 0,000. Disarankan bagi remaja wanita banyak mengkonsumsi makanan yang berzigi dan olah raga secara teratur. Dan mengurangi nyeri menstruasi dengan cara yang alami tanpa obat-obatan dengan melakukan pijat endorphin atau senam dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Gresik, Dekan Fakultas Kesehatan dan Kaprodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik atas bantuan dana yang telah diberikan. Terima kasih pula disampaikan kepada SMPN 20 Gresik dan seluruh peserta yang ikut terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Silviani YE, Karaman B, Septiana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin J Midwifery. 2019;1(1):30.
2. Elvira M, Tulkhair A. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. J Iptek Terap. 2018;2:155–66.
3. Kumalasari MLF. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. J Heal Science Prev. 2017;1(1):10–4.
4. Putri SA, Yunus M, Fanani E. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. Prev Indones J Public Heal. 2017;2(2):85.
5. Yurike Septianingrum 1 NMH. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. J Keperawatan Muhammadiyah. 2019;4(2):187–92.
6. Pangastuti AK, Asnindari LN. Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok

- Pesantren Putri Al Munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta. 2015;
7. Nuraeni. Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten. *J Ilm Bidan*. 2017;11(1).
 8. 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>
 9. Vol JOM. *JOM* Vol. 2 No. 2, Oktober 2015. 2015;2(2).
 10. Cara Menghilangkan Nyeri Haid Tanpa Obat [Internet]. [cited 2020 Jun 24]. Available from: <https://www.halodoc.com/cara-menghilangkan-nyeri-haid-tanpa-obat>.