

---

**PENATALAKSANAAN TEKNIK PIJAT ENDORFIN UNTUK MENURUNKAN  
INTENSITAS NYERI DISMENOIRE  
PADA REMAJA PUTRI****Fanisa Rahmawanti Nurjanah\*, Sri Susilawati, Noorhayati Noviyanti**

Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya,

Jl. Tamansari Km 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Email: Fanisa20smkn1kawali@gmail.com

**ABSTRAK**

Di Indonesia angka kejadian nyeri dismenore sebesar 64,25%, dimana 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer dapat dikurangi secara non farmakologis salah satunya pijat endorfin, pijatan tertentu yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Tujuan diberikan asuhan ini yaitu untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Lokasi pemberian asuhan ini di PMB E Bungursari, dan asuhan dilakukan pada tanggal 28 Maret sampai 27 Mei 2023. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang remaja putri yang berusia 14-16 tahun dan mengalami dismenore primer pada hari ke 1 lalu di evaluasi setelah 10 menit menggunakan (*Verbal Descriptor Scale*) VDS. Dari ke-5 responden dengan penatalaksanaan teknik pijat endorfin didapatkan skor sebelum dilakukan asuhan sebesar 5,6 dan sesudah diberikan asuhan sebesar 2,6. Dari hasil asuhan dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan teknik pijat endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, dengan penurunan nyeri rata rata 3. Diharapkan remaja putri dapat mencari sumber pengetahuan terkait untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan remaja putri bagaimana cara menurunkan nyeri dismenore.

**Kata kunci : Remaja, Dismenorea, Teknik Pijat Endorfin****ABSTRACT**

*In Indonesia, the incidence rate of dysmenorrhea pain is 64.25%, where 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea can be reduced non-pharmacologically, one of which is endorfin massage, certain massages that can stimulate the body to release endorphins and cause a feeling of comfort and relaxation. The purpose of this care is to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. The location of this care was at PMB E Bungursari, and the upbringing was carried out from March 28 to May 27, 2023. This care was carried out on 5 young women aged 14-16 years who experienced primary dysmenorrhea on day 1 and then evaluated after 10 minutes using VDS (Verbal Descriptor Scale). From the 5 respondents with the management of endorfin massage techniques, the score was obtained before the care was 5.6 and after being given the care of 2.6. From the results of care, it can be concluded that the management of endorfin massage techniques can reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls, with an average decrease in pain 3. It is hoped that young women can find related sources of knowledge to strengthen the knowledge and skills of young women on how to reduce dysmenorrhea pain.*

**Keywords : Adolescent, Dysmenorrhea, Endorfin Massage Technique**

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Menstruasi yang normal akan datang setiap bulan, beberapa wanita akan mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang atau selama haid yang dikenal dengan dismenorea. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore atau istilah medisnya *catamenial pelvic pain*, adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas karena nyeri yang dirasakan bahkan bisa mengganggu kefokusannya dalam belajar remaja. (Ramadhani, 2020)

Nyeri haid disebabkan oleh prostaglandin, zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Bagi sebagian wanita, nyeri haid bisa menjadi nyeri yang tumpul, tetapi bagi yang lain, bisa terasa intens dan bahkan berdampak pada rasa letih, perasaan cemas, mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi salah satunya kefokusannya dalam belajar atau penurunan prestasi pada remaja. Rasa nyeri yang ditimbulkan sering disebut dismenore (Febrianti & Muslim, 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO), di dunia angka kejadian dismenorea masih sangat tinggi. Rata-rata angka kejadian dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8-81% pada tahun 2018. (Kartika et al., 2022). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar

64,25%, dimana 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dalam 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenore primer biasanya terjadi pada wanita usia subur dan pada wanita yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan di bawah 25 tahun. Hingga 61% terjadi pada wanita yang belum menikah. (Syamsuryanita & Ikawati, 2022)

Berdasarkan data penelitian angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, dimana 24,5% mengalami nyeri haid ringan, 21,28% mengalami nyeri haid sedang dan 9,36% mengalami nyeri haid berat. (Andriyani et al., 2017)

Dismenore dapat dikurangi secara non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri non farmakologis adalah prosedur yang mengurangi respon nyeri tanpa pemberian zat farmakologis. Ada beberapa cara untuk mengobati nyeri secara non medis, antara lain terapi pijat, meninggikan kaki, berolahraga, mengatur pola makan, dan menggunakan kompres panas. (APRIANI et al., 2021)

Terapi pijat yang dapat diberikan pada kram menstruasi yaitu *endorfin massage* dan *pressure massage* (tekanan punggung). Pijat endorfin adalah pijatan sentuhan ringan yang diberikan ke bagian belakang tubuh. Pijatan tertentu dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan menimbulkan perasaan

nyaman dan rileks. Endorfin dikenal sebagai zat dengan berbagai manfaat. Beberapa di antaranya seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan, seks, mengendalikan rasa sakit, mengendalikan stres dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Kartika et al., 2022)

## BAHAN DAN METODE

Asuhan yang diberikan berupa penatalaksanaan teknik pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penatalaksanaan teknik pijat endorfin ini dapat mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan relaksasi sehingga menimbulkan rasa nyaman melalui sentuhan kulit. Penatalaksanaan teknik pijat endorfin ini dilakukan dengan posisi nyaman pada daerah punggung membentuk huruf “V” selama 10 menit. Prosedur tersebut dilakukan pada hari pertama menstruasi. Sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan teknik pijat endorfin ini dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan VDS (*Verbal Descriptor Scale*) dan dimasukkan ke dalam lembar observasi. Subjek dalam asuhan kebidanan ini mencakup 5 orang remaja putri. Adapun kriteria inklusi dalam melakukan asuhan ini yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer pada hari pertama, berusia 14-16 tahun, tidak mengonsumsi obat pereda nyeri, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya yaitu remaja putri yang

mengalami dismenore skunder dan mengonsumsi obat pereda nyeri.

## HASIL

### Karakteristik Klien

Asuhan ini dilaksanakan di PMB E Bungursari, Kota Tasikmalaya pada tanggal 28 Maret – 27 Mei 2023. Asuhan ini bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore. Subyek pada asuhan ini adalah remaja putri yang berusia 14-16 Tahun sebanyak 5 orang.

Tabel.1 Karakteristik Klien

No	Variabel	Frekuensi	Presentasi
1.	<b>Usia</b>		
	14 Tahun	3	60%
	15 Tahun	2	40%
	16 Tahun	0	
2.	<b>Menarche</b>		
	< 10 Tahun	0	100%
	> 10-14 Tahun	5	
	> 14 Tahun	0	
>14 Tahun	0		
3.	<b>Lama Menstruasi</b>		
	< 3 Hari	0	100%
	3-7 Hari	5	
	> 8 Hari	0	
> 8 Hari	0		
5.	<b>Lamanya Dismenorea</b>		
	< 24 Jam	0	60%
	24-48 Jam	3	
	> 48 Jam	2	
> 48 Jam	2		

Tabel.1 menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 14 tahun, haid pertama saat usia 10-14 tahun, lama menstruasi rata-rata 3-7 hari dan lamanya nyeri menstruasi 24-48 jam

Tabel.2 Hasil Asuhan

No	Tgl	Nama	Usia	Skala Nyeri Pijat Endorfin		Penurunan
				Sebelum diberikan	Sesudah diberikan	
1.	6 Mei 2023	Nn S	15 Tahun	Sedang (4)	Ringan (2)	2
2.	7 Mei 2023	Nn S	15 Tahun	Sedang (5)	Ringan (2)	3
3.	12 Mei 2023	Nn S	14 Tahun	Berat (8)	Sedang (4)	4
4.	12 Mei 2023	Nn N	14 Tahun	Berat (7)	Ringan (3)	4
5.	20 Mei 2023	Nn P	14 Tahun	Sedang (4)	Ringan (2)	2
Minimal				Sedang (4)	Ringan (2)	2
Maksimal				Berat (8)	Sedang (4)	4
Rata-rata				Berat (5,6)	Ringan (2,6)	3

**PEMBAHASAN**

Hasil asuhan menunjukkan karakteristik pada remaja putri berupa usia, menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan lama dismenore. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel, menunjukkan bahwa dari 5 responden, sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 3 orang (60%). Pada karakteristik responden sebagian besar mengalami menarche pada usia >10-14 tahun yaitu sebesar 100%. Sesuai dengan teori Wiknjosastro, yang menyatakan bahwa rentang menarche adalah 10-14 tahun, jika sudah haid sebelum umur 10 tahun dikatakan bahwa

mengalami menarche prekoks, sedangkan jika haid baru datang setelah 14 tahun maka dapat dikatakan mengalami menarche tarda. Meskipun masih ada responden yang mengalami menarche lebih akhir, kondisi ini terkait dengan status gizi dan juga faktor lain dari remaja yang bersangkutan yang berpengaruh pada perkembangan fisiknya.

Dari karakteristik klien didapatkan lama haid rata-rata 3-7 hari, ini sama halnya dengan (BKKBN, dalam buku Sinaga 2017), yang menyatakan bahwa lamanya menstruasi biasanya terjadi antara 3-7 hari namun pada beberapa terjadi kasus bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang atau lebih pendek. Dari karakteristik klien juga didapatkan rata-rata nyeri dismenore terjadi pada 24-48 jam, sama dengan teori (Sinaga, 2017) yang menyatakan bahwa dismenore primer adalah, nyeri perut pada bagian bawah biasanya 32-48 jam.

Setelah diberikan asuhan teknik pijat endorfin, dilakukan *informed consent* dan mengkaji skala nyeri dengan cara memberikan klien lembar observasi. Pengukuran skala nyeri ini menggunakan skala bourbanis atau VDS. Skala deskriptif merupakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih obyektif. Skala pendeskripsi verbal (*Verbal Descriptor Scale*, VDS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsi ini diranking dari “tidak terasa nyeri” sampai “nyeri yang tidak tertahankan”. Menunjukkan klien

skala tersebut dan meminta klien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang ia rasakan. Juga menanyakan seberapa jauh nyeri terasa paling menyakitkan dan seberapa jauh nyeri terasa paling tidak menyakitkan. Alat VDS ini memungkinkan klien memilih sebuah kategori untuk mendeskripsikan nyeri.

Setelah dilakukan pengkajian skala nyeri, diperoleh 2 orang berada dalam nyeri berat dan 3 orang dalam nyeri sedang. Menurut Potter.Perry (2010) usia adalah salah satu faktor yang berpengaruh menimbulkan nyeri, terlebih pada bayi dan dewasa. Tahap perkembangan yang berbeda antara kelompok usia menyebabkan cara anak-anak dan dewasa berespon pada nyeri yang dialaminya. anak usia 6-7 tahun sedang memasuki tahap berpikir pra operasional yaitu sudah mempunyai konsep akan suatu peristiwa, akan tetapi konsep tersebut masih kurang logis dan lengkap daripada konsep yang dimiliki oleh usia dewasa. Sehingga pada anak usia ini memiliki persepsi dan pemikiran yang cenderung egosentrik

Berdasarkan pengkajian, keluhan utama nyeri perut bagian bawah dan menyebar ke pinggang. Hal ini sesuai dengan teori menurut (Nugraha, 2021), dismenore adalah nyeri perut pada bagian bawah, menyebar ke daerah pinggang dan merasakan lemas. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama sama dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam, walaupun beberapa kasus

dapat berlangsung beberapa hari, sebelum dan selama menstruasi

Kemudian penulis memberikan asuhan kebidanan dengan teknik pijat endorfin, ke 5 klien bersedia diberikan asuhan dan menandatangani lembar persetujuan, menganjurkan klien mengambil posisi duduk senyamannya klien, dan melakukan Teknik pijat endorfin selama 10 menit dengan teknik memijat dengan tenang, berirama, menekan lembut kearah bawah, memberi rangasangan pada kulit dengan menggunakan ujung jarin telapak tangan dengan arah gerakan membentuk huruf V.

Respon klien setelah diberikan asuhan klien mengatakan nyeri berkurang dan dapat menurunkan intensitas nyeri, hal ini sesuai dengan penelitian (Ika Putri Ramadhani, 2020) didapatkan bahwa Teknik pijat endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore yakni skala berat menjadi skala ringan.

Setelah diberikan asuhan, penulis melakukan evaluasi. Skala nyeri sebelum dilakukan asuhan dan skala nyeri sesudah dilakukan asuhan mengalami penurunan skala nyeri. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Banyak non farmakologis yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore antara lain adalah Berolah raga dan banyak bergerak, kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit, dipijat dengan tekanan ringan, makan makanan bergizi dan

hindari konsumsi garam dan kafein. (Sinaga, 2017). Kenyataan dilapangan bahwa Teknik pijat endorfin dalam 10 menit dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer.

Hasil asuhannya, sebelum diberikan pijat endorfin rata-rata skala nyeri dismenore adalah nyeri berat, kemudian setelah diberikan asuhan pijat endorfin skala nyerinya menurun menjadi ringan hal ini sesuai dengan penelitian (Ika Putri Ramadhani, 2020) yang berjudul Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea, teknik pijat endorfin ini bermanfaat untuk relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan *katekiolamin endogen* rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Sinaga, 2017), sehingga dapat meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri ketika siswi sedang mengalami dismenorea.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan asuhan penatalaksanaan teknik pijat endorfin terhadap 5 remaja putri yang mengalami dismenorea dan evaluasi pada hasil asuhan,

maka dapat disimpulkan bahwa teknik pijat endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea, dengan penurunan rata-rata 3. Hal ini akan bermanfaat untuk menurunkan angka kejadian dismenora.

Bagi remaja diharapkan dapat mencari sumber pengetahuan terkait untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan remaja putri bagaimana cara menurunkan nyeri dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746>
- Ani, M. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (N. Sulung (ed.)). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Apriani, W., Oklaini, S. T., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1823>
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, Nomor 2(2), 83–91.
- Kartika, L., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri The Effectiveness Of Endorphin Massage And Pressure Massage On The Intensity Of

- 
- Menstrual Pain In Adolescent Girls. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 64–73.
- Lindar, R. R. (2021). Psikologi Reamja. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Ramadhani, I. P. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.253>
- Sinaga, E. dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sulistiyawati, H. (2017). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang). *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>