

## **PENYULUHAN KESEHATAN UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI DENGAN ENDORPHINE MASSAGE PADA REMAJA PUTRI**

**Septi Ristiyana<sup>1</sup>, Dita Selvia Aditia<sup>2</sup>, Yuhelva Destri<sup>3</sup>, Iin Wahyuni<sup>4</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Program Kebidanan Program Diploma III STIKes Adila di Kota Bandar Lampung**

**<sup>4</sup> Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padang Sidempuan**

**([septiristiyana8@gmail.com](mailto:septiristiyana8@gmail.com), 081332456250)**

### **ABSTRAK**

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus yang memiliki dampak cukup besar bagi remaja putri yang dapat menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari. Massage endorphine mempunyai efek merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan keterampilan endorphine massage kepada remaja putri dalam menangani nyeri pada saat menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi cara endorphine massage. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan, video cara endorphine massage dan demonstrasi endorphine massage. Peserta kegiatan adalah remaja putri tingkat SMP dan SMA. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias terlihat dari sesi diskusi dan peserta mengikuti gerakan ketika dilakukan demonstrasi. Peserta mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi. Peserta perlu mendapatkan pengetahuan dan pendidikan kesehatan tentang bagaimana mengatasi nyeri pada saat menstruasi.

**Kata kunci :** Dismenorea, Endorphine massage

### **ABSTRACT**

Dysmenorrhea is menstrual pain caused by uterine muscle spasms which has a large enough impact on young women which can cause disruption of daily activities. Endorphine massage has the effect of stimulating the body to release endorphine compounds which are pain relievers and can create feelings of comfort. The purpose of this community service is to provide education and endorphine massage skills for young women in dealing with pain during menstruation. The methods used are lectures, questions and answers, discussions and demonstrations of endorphine massage methods. The materials used are counseling materials, videos on how to do endorphine massage and demonstrations of endorphine massage. Participants in the activity were young women at junior high and high school levels. During the activity the participants looked enthusiastic as seen from the discussion session and the participants followed the movement when the demonstration was carried out. Participants know how to deal with menstrual pain. Participants need to get knowledge and health education about how to deal with pain during menstruation.

**Keywords :** Dysmenorrhea, Endorphine massage

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik, dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. (Proverawati A, 2009) Gangguan pada menstruasi yang paling sering terjadi yaitu dismenorea. Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan saat haid yang terjadi pada saat 24 jam pertama dan kemudian mereda setelah hari kedua dan ketiga haid atau hari pertama atau kedua haid. (Narantika, 2017)

Dismenorea yang tetap dibiarkan tanpa adanya penanganan akan mengakibatkan kondisi yang cukup memprihantinkan yaitu sakit kepala, mual muntah, pingsan, diare dan bahkan sering mengganggu kegiatan sehari-hari. (Anurogo D, 2011) Rasa sakit dismenorea bisa bermacam-macam, mulai dari sakit yang tajam, tumpul dan berdenyut, mual, terbakar atau menusuk dan biasanya bersamaan dengan meoragia. (Sri Nur Verawati, 2012)

Angka kejadian nyeri dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. (Fatmawati, Riyanti and Widjanarko, 2016) Studi yang dilakukan di Amerika pada pelajar yang berusia 17-19 tahun sebanyak 13% mengalami nyeri berat. (Bakhtshirin *et al.*, 2015) prevalensi dismenorea di Indonesia sebanyak 64,25% dimana sebanyak 54,89% dismenorea primer dan 9,35% dismenorea sekunder dan 75% diantaranya mengalami nyeri berat. (Ulya *et al.*, 2017) Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea dan tidak melaporkan ke pelayanan kesehatan. (Gumangsari, 2014)

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea dibagi menjadi dua yaitu tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat-obatan analgesik dan obat non-steroid (NSAID). Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun lebih mahal dan

berpotensi mempunyai efek samping. (Baiq Eka Putri Saudia, 2018)

Management non farmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan autogenic, latihan reaksi progresif, guided imagery, nafas ritmik, operant conditioning, biofeedback, membina hubungan terapeutik, stimulus kutaneus, hypnosis musik, acupressure, aromateraphy. (Wahyuni, Iin, Dita, Selvia Aditia, 2022)

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis unyuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu massage endorphin. (Elvira, M., Tulkhair, 2018) Massage endorphine adalah metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengelola rasa sakit dan pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky ahli kebidanan. Hal ini disebabkan karena massage merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. (Kuswandi, 2011)

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan edukasi dan keterampilan endorphine massage kepada remaja putri dalam menangani nyeri pada saat menstruasi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Pekon Penengahan Kecamatan Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat. Kelompok sasaran yaitu remaja putri tingkat SMP dan SMA. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen dibantu oleh mahasiswa semester VI Prodi D III Kebidanan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan media power point dan video, serta dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan massage endorphine yang langsung dilakukan pada salah satu peserta.

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan edukasi dan keterampilan endorphine massage kepada remaja putri dalam menangani nyeri pada saat menstruasi. Pada saat kegiatan berlangsung pemateri dan remaja putri terjadi diskusi terkait materi

yang disampaikan dan demonstrasi yang dilakukan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja putri Pekon Penengahan Kecamatan Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat belum mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi. Selama kegiatan berlangsung remaja putri terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa remaja putri terlibat melakukan diskusi dengan pemateri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang cara mengatasi nyeri pada saat menstruasi para remaja putri hanya mengetahui jika dengan istirahat dan mengkonsumsi obat analgesik bisa membantu mengurangi sakit saat menstruasi. Setelah dilakukan penyuluhan remaja putri sudah mengetahui bahwa banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi salah satunya dengan massage endorphine yang dapat dilakukan dengan mudah dan efisien.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri pada saat menstruasi setelah dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi.

Remaja putri sebaiknya banyak mencari informasi terkait mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Petugas kesehatan untuk bisa memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan terkait dengan kesehatan reproduksi pada remaja putri agar mendapatkan informasi yang akurat.

### 5. REFERENSI

Anurogo D, W.A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.

Baiq Eka Putri Saudia, O.N.K.S.

(2018) ‘Perbedaan Efektivitas Endorphine Massage dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram’, 12. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkp.v12i1.96>.

Bakhtshirin, F. *et al.* (2015) ‘The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students’, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), pp. 156–160.

Elvira, M., Tulkhair, A. (2018) ‘Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Dismenore. Jurnal IPTEK Terapan’, 12.

Fatmawati, M., Riyanti, E. and Widjanarko, B. (2016) ‘Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang )’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(3), pp. 1036–1042. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13711>.

Gumangsari, N.M.G. (2014) ‘Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Ungaran Semarang. J Kesehatan STIKes Ngudi Waluyo Ung. 2014’.

Kuswandi, L. (2011) *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Narantika, M. (2017) ‘PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI MAN 1 MALANG’. Available at: <https://eprints.umm.ac.id/43283/1/ji>

ptummp-gdl-marisanara-50651-1-  
pendahul-n.pdf.

Proverawati A, M. (2009) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sri Nur Verawati, L.R. (2012) *Merawat Dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindi Media Pratama.

Ulya, F.H. *et al.* (2017) 'Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-

Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea', *Belitung Nursing Journal*, 3(4), pp. 412–419. Available at: <https://doi.org/10.33546/bnj.158>.

Wahyuni, In, Dita, Selvia Aditia, S.R. (2022) 'Penyuluhan Tentang Manfaat Aromaterapi Sereh (Cymbopogon Citratus) Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Psectio Caesareaa Sectio Caesarea', 4(2), Pp. 15–19. Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51933/jpma.v4i2.831>.

## 6. DOKUMENTASI

