



FEMINA

FEMINA (FJK)
JURNAL KEBIDANAN

EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHIN DAN PIJAT TEKANAN TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

**THE EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE AND PRESSURE
MASSAGE ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN
IN ADOLESCENT GIRLS**

Lili Kartika Sari Hrp^{1*}, Asriwati², Jitasari Tarigan Sibero³

^{1,2,3} Prodi S2 Kesehatan Masyarakat Institut Helvetia Medan

*E-mail: lilieodie@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci :

Nyeri Haid; Pijat
Endorphin; Pijat
Tekanan

Keywords :

Menstrual Pain;
Endorphin Massage;
Pressure Massage

History:

Submitted 05/10/2021

Revised 10/10/2021

Accepted 02/11/2021

Published 25/03/2022

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka kejadian dismenore cukup tinggi didunia. rata-rata angka kejadian terjadinya dismenore pada perempuan muda antara 16,8-81% dan prevalensi dismenorea di Indonesia sebanyak 64,25%. Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis massase. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas pijat endorphin dan pijat tekanan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMPN Kota Langsa. **Metode :** Jenis penelitian ini quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Sampel sebanyak 64 responden yang dibagi menjadi 4 kelompok perlakuan yaitu kelompok kontrol, kelompok pijat endorphin, kelompok pijat tekanan dan kelompok pijat endorphin ditambah pijat tekanan. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan pemberian pijat endorphin, pijat tekanan serta pijat endorphin ditambah pijat tekanan efektif terhadap intensitas nyeri haid dengan nilai sig 0.000. **Kesimpulan :** Pijat endorphin, pijat tekanan dan pijat endorphin ditambah pijat tekanan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

ABSTRACT

Background : The incidence of dysmenorrhea is quite high in the world. The average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81% and the prevalence of dysmenorrhoea in Indonesia is 64.25%. Pain management can be carried out by a health worker using non-pharmacological methods. One of the massase nonpharmacologic altherapy. **Objective:** This study aims to analyze the effectiveness of endorphins and pressure massage on the intensity of menstrual pain in young girls at SMPN Kota Langsa. **Methods :** This research is a quasi-experimental research with a pretest-posttest control group. The research sample was 64 respondents who are divided into 4 treatment groups, namely the control group, endorphin massage, pressure massage and endorphin massage plus pressure massage. **Result:** The results showed that giving endorphin massage, pressure massage and endorphin massage plus pressure massage was effective against the intensity of menstrual pain with a sig value of 0.000. **Conclusion :** Endorphin massage, pressure massage and endorpin massage plus pressure massage effective in reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja masih menjadi permasalahan yang perlu perhatian. Namun masalah remaja tidak hanya masalah seksual saja, tetapi juga menyangkut system reproduksinya. Terutama pada remaja putrid diantaranya yaitu masalah perkembangan seks sekunder seperti suara, pembesaran payudara, pembesaran pinggul dan *menarche*. Menstruasi yang terjadi pertama kali dialami seorang wanita biasanya terjadi kram, nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi yang disebut dengan dismenore. Setiap wanita mengalami tingkat nyeri yang berbeda selama haid, untuk sebahagian wanita menderita rasa sakit atau nyeri yang dapat menghentikan kegiatan sehari-hari (Sabilu et al. 2017).

Data dari *World Health Organization* (WHO), didunia angka kejadian dismenore masih sangat tinggi. Rata-rata angka kejadian dismenor pada wanita muda berkisar antara 16,8-81% pada tahun 2018. Di Indonesia data dari Riskesdas, pada tahun 2018 prevalensi kejadian dismenore sebanyak 64,25%. Diperkirakan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami nyeri haid, akan tetapi tidak melaporkan ke pelayanan kesehatan (Septianingrum and Hatmanti 2019).

Menurut masyarakat nyeri haid bukanlah hal yang serius yang perlu diperhatikan penanggannya serta dampak dari nyeri haid bagi remaja putrid itu sendiri. Nyeri haid bukanlah penyakit, tetapi nyeri haid merupakan gejala yang timbul dan dapat

mengganggu aktifitas sehari-hari penderita, ada sebahagian penderita mengharuskan beristirahat jika terjadinya nyeri. Dampak dari nyeri haid seperti gangguan mood, emosi yang tidak stabil, mudah lelah, kurang berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, sudah tidur, nyeri payudara, sendi dan nyeri kepala. Dampak atau keluhan yang terjadi akan berpengaruh terhadap aktifitas sehari-hari (Anjelina 2013).

Nyeri haid merupakan nyeri yang dirasakan selama haid yang disebabkan oleh meningkatnya prostaglandin dan pengaruh psikologis yaitu stress dan cemas (Sabilu et al. 2017). Telah banyak upaya yang diberikan untuk mengurangi nyeri haid seperti pemberian antinyeri. Akan tetapi penggunaan obat yang berlebihan akan menimbulkan ketergantungan seseorang terhadap efek pereda nyeri, ini merupakan hal yang berbahaya. penggunaan analgesic yang berkepanjangan juga dapat menimbulkan kerusakan pada hati dan terjadinya hipertensi (Lintan and Puspita 2012).

Manajemen nyeri yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang dapat berikan seperti hipnoterapi, aromaterapi, kompres panas, senam, yoga dan pijat (Anjelina 2013). Terapi pijat yang dapat diberikan kepada penderita nyeri haid yaitu pijat endorfin dan pijat tekanan (counter pressure) (Rahayu et al. 2017).

Pijat endorfin merupakan pijatan setuhan ringan yang diberikan pada punggung badan. Pijat yang

diberikan dapat merangsang tubuh untuk dapat melepaskan senyawa endorphin dan menciptakan perasaan nyaman dan rileks (Rahayu et al. 2017). Endorphin sudah sangat dikenal sebagai zat dengan berbagai manfaat. Beberapa diantaranya seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, pengendali rasa nyeri dan sakit, pengendali stress, dan meningkatkan imun tubuh (Septianingrum and Hatmanti 2019). Menurut penelitian Rahayu, dkk, pemberian pijat endorphin selama 10 menit yang diberikan pada pagi hari, siang dan sore hari sesuai dengan responden yang mengalami nyeri haid. Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian pijat endorphin dapat menurunkan nyeri haid yang dirasakan remaja putri (Rahayu et al. 2017).

Penanganan nyeri haid yang lain yaitu pijat tekanan (Counterpressure). pijatan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri haid secara alamiah. Pijat tekanan diberikan pada daerah lumbal yang dapat menstimulus serabut taktil dikulit sehingga memberikan signal untuk menghambat nyeri haid. Pemberian pijat tekanan dapat meningkatkan hormon endorphin yang dapat menghambat nyeri (Gumansari 2014).

Hasil Study Pendahuluan yang telah dilakukan di SMPN 6 dan 2 Langsa didapatkan hasil, SMPN 2 Langsa memiliki siswi putri sebanyak 653 dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 32 orang dan SMPN 6 langsa memiliki siswi sebanyak 116 siswa dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 34 siswi. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melihat

Efektifitas Pijat Endorphin dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN Kota Langsa.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest only control group design*. Pada Penelitian ini memiliki 4 kelompok, dengan 3 kelompok intervensi (pijat endorphin, pijat tekanan dan pijat endorphin ditambah pijat tekanan) dan 1 kelompok kontrol (tanpa perlakuan). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-September 2020 di SMPN 2 dan 6 Kota Langsa.

Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid di SMPN 2 dan 6 Kota Langsa yang berjumlah 64 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik total populasi dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Maka setiap kelompok berjumlah 16 orang.

Pemberian pijat endorphin diberikan selama 15 menit dan pemerian pijat tekanan selama 20 menit serta penggabungan 2 pijatan diberikan selama 35 menit. Intervensi diberikan selama 3 hari pada hari pertama sampai hari ketiga haid. Instrumen penilaian skala nyeri menggunakan Skala Indentitas Nyeri Numerik dan *Numerical rating scale* (NRS). Penilaian skala nyeri haid dilakukan pada sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Untuk menguji distribusi data normal/tidak menggunakan uji

kolmogorov-smirnov. Untuk uji analisis menggunakan uji *paired t-test*, uji ini untuk melihat pengaruh intervensi yang diberikan dan uji *benfenori* untuk melihat dari ketiga kelompok intervensi

mana yang paling berpengaruh. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik No. 2132/III/SP/2020 dari Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka disajikan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.

Distribusi Skala Nyeri Haid *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Pijat Endorpin, Pijat Tekanan dan Pijat Endorpin ditambah Pijat Tekanan

| No | Intensitas Nyeri | Hari Ke-1 | | | | Hari Ke-1 | | | | Hari Ke-3 | | | |
|---|------------------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|-----------------|------|
| | | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | |
| | | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Kelompok Pijat Endorpin | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Tidak Nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 12.5 |
| 2 | Nyeri Ringan | 0 | 0 | 2 | 12.5 | 2 | 12.5 | 11 | 68.8 | 11 | 68.8 | 14 | 87.5 |
| 3 | Nyeri Sedang | 9 | 56.2 | 13 | 81.3 | 13 | 81.3 | 5 | 31.3 | 5 | 31.3 | 0 | 0 |
| 4 | Nyeri Berat | 7 | 43.8 | 1 | 6.3 | 1 | 6.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kelompok Pijat Tekanan | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Nyeri Ringan | 0 | 0 | 6 | 37.5 | 0 | 0 | 3 | 18.8 | 0 | 0 | 7 | 43.8 |
| 2 | Nyeri Sedang | 14 | 87.5 | 10 | 62.5 | 14 | 87.5 | 13 | 81.3 | 11 | 68.8 | 9 | 56.3 |
| 3 | Nyeri Berat | 2 | 12.5 | 0 | 0 | 2 | 12.5 | 0 | 0 | 5 | 31.3 | 0 | 0 |
| Kelompok Pijat Endorpin ditambah Pijat Tekanan | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Tidak Nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 12.5 | 0 | 0 | 2 | 12.5 |
| 2 | Nyeri Ringan | 0 | 0 | 7 | 43.8 | 7 | 43.8 | 12 | 75 | 9 | 56.2 | 13 | 81.3 |
| 3 | Nyeri Sedang | 11 | 68.8 | 9 | 56.3 | 9 | 56.3 | 2 | 12.5 | 7 | 43.8 | 1 | 6.3 |
| 4 | Nyeri Berat | 5 | 31.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Pada tabel 1 kelompok pijat endorpin diketahui bahwa pretest hari pertama sebahagian besar mengalami nyeri berat sebesar 43.8% pada saat posttest berkurang menjadi skala nyeri sedang sebesar 18,3%. Pada hari kedua saat pretest yang mengalami nyeri

sedang sebesar 81,3% dan pada saat posttest terjadi penurunan skala pada skala ringan sebesar 68.8%. pada hari ketiga saat pretest skala nyeri berada di skala nyeri ringan sebesar 68.8% setelah diberikan perlakuan meningkat skala nyeri ringan menjadi 87.5%.

Pada kelompok pijat tekanan diketahui bahwa pretest hari pertama yang mengalami nyeri sedang sebesar 87.5% pada saat posttest berkurang menjadi skala nyeri sedang sebesar 62.5%. Pada hari kedua saat pretest yang mengalami nyeri sedang sebesar 87.5% dan pada saat posttest terjadi penurunan skala pada skala sedang sebesar 81.3%. pada hari ketiga saat pretest skala nyeri berada di skala nyeri sedang sebesar 68.8% setelah diberikan perlakuan menurun skala nyeri sedang menjadi sebesar 56.3%.

Pada kelompok pijat endorpin ditambah pijat tekanan diketahui bahwa pretest hari pertama yang mengalami nyeri berat sebesar 31.3% pada saat posttest berkurang menjadi 0%. Pada hari kedua saat pretest yang mengalami nyeri sedang sebesar 56.3% dan pada saat posttest terjadi penurunan sebesar 12.5%. pada hari ketiga saat pretest skala nyeri berada di skala nyeri sedang sebesar 43.8% setelah diberikan perlakuan menurun menjadi 6.3%.

Tabel 2

Distribusi Rata-rata Skala Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol, Kelompok Pijat Endorpin, Pijat Tekanan dan Pijat Endorpin ditambah Pijat Tekanan *Pretest* dan *Posttest*

| No | Kelompok | Rata-rata | Selisih Rata-rata | Sig |
|----|--------------------------------|-----------|-------------------|-------|
| 1 | Kelompok Kontrol | | | |
| | <i>Pretest</i> | 4.88 | 0.000 | 1.000 |
| | <i>Posttest</i> | 4.88 | | |
| 2 | Pijat Endorpin | | | |
| | <i>Pretest</i> | 5.38 | 4.000 | 0.000 |
| | <i>Posttest</i> | 1.38 | | |
| 3 | Pijat Tekanan | | | |
| | <i>Pretest</i> | 5.81 | 4.438 | 0.000 |
| | <i>Posttest</i> | 1.38 | | |
| 4 | Pijat Endorpin + Pijat Tekanan | | | |
| | <i>Pretest</i> | 6.38 | 4.813 | 0.000 |
| | <i>Posttest</i> | 1.56 | | |

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa, pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 4.88 dengan selisih rata-rata 0.000 atau tidak memiliki selisih, dapat diartikan tidak ada beda antara rata-rata sebelum dan setelah perlakuan. Setelah dilakukan uji statistik diketahui tidak ada efektifitas kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri haid pada rmaja putri dengan nilai sig. 0.000 (<

0.05). Pada kelompok pijat endorpin, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 5.38 dan nilai *posttest* sebesar 1.38 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.00. dapat diartikan terjadinya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan perlakuan pijat endorpin. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa pijat endorpin efektif dalam menurunkan

intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05).

Pada kelompok pijat tekanan, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 5.81 dan nilai *posttest* sebesar 1.38 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.438, dapat diartikan bahwa ada terjadinya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan pijat tekanan. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil yaitu pijat tekanan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05). Selanjutnya

pada kelompok pijat endorphin ditambah pijat tekanan, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 6.38 dan nilai *posttest* sebesar 1.56 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.813, dapat diartikan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan pijat endorphin ditambah pijat tekanan. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa pijat endorphin ditambah pijat tekanan efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05)

Tabel 3.

Hasil Uji Benferroni Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

| Kelompok Responden | Selisih Rata-rata | 95% Confidence Interval | | Sig | |
|--|---------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|
| | | Lower | Upper | | |
| Kontrol | Pijat Endorphin | 3.313* | 2.37 | 4.25 | 0.000 |
| | Pijat Tekanan | 3.500* | 2.56 | 4.44 | 0.000 |
| | Pijat Endorphin + Pijat Tekanan | 3.500* | 2.56 | 4.44 | 0.000 |
| Pijat Endorphin | Pijat Tekanan | 0.188 | -0.75 | 1.13 | 1.000 |
| | Pijat Endorphin + Pijat Tekanan | 0.188 | -0.75 | 1.13 | 1.000 |
| | Kontrol | -3.313* | -4.25 | -2.37 | 0.000 |
| Pijat Tekanan | Pijat Endorphin | -0.188 | -1.13 | 0.75 | 1.000 |
| | Pijat Endorphin + Pijat Tekanan | 0.000 | -0.94 | 0.94 | 1.000 |
| | Kontrol | -3.500 | -4.44 | -2.56 | 0.000 |
| Pijat Endorphin + Pijat Tekanan | Pijat Endorphin | -0.188 | -1.13 | 0.75 | 1.000 |
| | Pijat Tekanan | 0.000 | -0,94 | 0.94 | 1.000 |
| | Kontrol | -3.500 | -4,44 | -2,56 | 0.000 |

Pada tabel 3 diketahui bahwa, tidak terdapat perbedaan kelompok pijat endorphin dengan pijat tekanan memiliki selisih rata-rata 0.188 dengan nilai sig. 1.000, yang artinya tidak ada perbedaan signifikan intensitas nyeri haid pada kelompok pijat endorphin dengan pijat tekanan (> 0.05).

Pemberian perlakuan pada kelompok pijat endorphin dengan pijat endorphin ditambah pijat tekanan memiliki selisih 0.188 dengan nilai sig. 1.000, yang berarti intensitas nyeri haid pada kelompok pijat endorphin dengan pijat endorphin ditambah pijat tekanan tidak ada perbedaan signifikan (> 0.05).

Terdapat perbedaan kelompok pijat endorphen dengan kelompok kontrol memiliki selisih rata-rata sebesar -3.313 dengan nilai sig 0.000, dapat diartikan ada perbedaan kelompok pijat endorphen dengan kelompok kontrol.

Pada pijat endorphen tidak terdapat perbedaan dengan pijat tekanan dengan yang memiliki selisih -0.188 dengan nilai sig. 1.000. Pada kelompok pijat tekanan dengan pijat endorphen ditambah pijat tekanan memiliki selisih rata-rata 0.000 dengan nilai sig. 1.000 yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan (>0.05) pemberian pijat tekanan dengan pijat endorphen ditambah pijat tekanan. Sedangkan terdapat perbedaan pada kelompok pijat tekanan dengan kelompok kontrol yang memiliki selisih -3.500 dengan nilai sig 0.000.

Efektifitas Pijat Endorphen Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil penelitian kelompok pijat endorphen, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 5.38 dan nilai *posttest* sebesar 1.38 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.00. dapat diartikan terjadinya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan perlakuan pijat endorphen. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa pijat endorphen efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (<0.05).

Pijat endorphen merupakan pijatan sentuhan ringan untuk mengatasi rasa sakit. Pemberian pijat endorphen dapat melepaskan hormone endorphen dan oksitosin. Hormon

endorphen bermanfaat untuk memberikan kenyamanan, rileks, menurunkan rasa nyeri, mengembalikan tekanan darah ke normal (Aprillia 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, Sinar dan Siti, hasil penelitiannya menunjukkan pijat endorphen berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Pijat endorphen pada penelitian ini diberikan hanya sekali pada hari pertama atau kedua haid, diberikan selama 10 menit baik pada pagi, siang ataupun sore hari (Rahayu et al. 2017).

Penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani, hasil penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian *endorphen massage* efektif terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (Fajria et al. 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Elvira dan Anisa, dengan hasil terdapat pengaruh pijat endorphen terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada penelitian ini pemberian intervensi pijat endorphen diberikan satu kali selama 15 menit (Elvira and Tulkhair 2018).

Pada penelitian ini terdapat perbedaan pada saat pemberian intervensi. Intervensi diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga haid dengan durasi pemberian selama 15 menit. Pemberian pijatan endorphen berguna untuk pengurangan nyeri yang disarankan remaja putri, tak hanya itu intervensi mampu membuat responden merasa nyaman setelah diberikan perlakuan. Pemberian pijatan ringan

pada punggung dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini bermanfaat untuk pengurangan rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada orang yang mendapatkannya

Efektifitas Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok pijat tekanan, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 5.81 dan nilai *posttest* sebesar 1.38 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.438, dapat diartikan bahwa ada terjadinya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan pijat tekanan. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil yaitu pijat tekanan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05).

Teknik pijat tekanan ini dapat mengurangi nyeri punggung, dengan pemberian pijat tekanan dapat menutup gerbang pesan nyeri yang dihantarkan ke medulla spinalis dan otak. Selain itu dengan pemberian tekanan kuat pada saat pemberian pijatan tersebut akan mengaktifkan senyawa endorpin yang berada di sinaps sel-sel syaraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dicegah dan dapat menyebabkan penurunan nyeri (Haruyama 2015).

Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto, dkk. Pada penelitian ini perlakuan diberikan sebanyak 3 kali pada hari pertama sampai hari ketiga

haid, intervensi berikan selama 3-5 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tekanan berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada siswi (Rusmiyati et al., n.d., 2018).

Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Oktri, dkk, dimana hasil yang didapat menunjukkan bahwa terjadinya penurunan skala nyeri haid sebelum dan setelah diberikan pijat tekanan pada siswi SMP di Kota Cimahi (Oktri, Hakim, and Juaeriah 2018).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rindang, dkk. Pada penelitian ini intervensi diberikan sebanyak 2 kali dengan durasi selama 20 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tekanan tidak efektif dalam penurunan nyeri haid yang dirasakan oleh responden, karena *drak chocolate* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (Ulfa, Suwandono, and Kamilah Budhi 2019).

Efektifitas Pijat Endorpin ditambah Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok pijat endorpin ditambah pijat tekanan, nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 6.38 dan nilai *posttest* sebesar 1.56 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.813, dapat diartikan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan pijat endorpin ditambah pijat tekanan. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa pijat endorpin ditambah pijat tekanan efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid pada

remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Septianingrum dan Netty, dimana hasil penelitiannya menunjuknya pijat endorphin berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Pada penelitian ini intervensi pemberian pijat endorphin yang diberikan hanya sekali selama 30 menit. Hasil wawancara pada responden setelah diberikan intervensi bahwa pijat endorphin mampu membuat responden merasa rileks, kenyamanan dan rasa nyeri berkurang (Septianingrum and Hatmanti 2019).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rindang, dkk. Pada penelitian ini intervensi diberikan sebanyak 2 kali dengan durasi selama 20 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tekanan tidak efektif dalam penurunan nyeri haid yang dirasakan oleh responden, karena *drak chocolate* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (Ulfa et al. 2019).

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memberikan gabungan pijatan endorphin dan pijat tekanan. Intervensi berikan selama 3 hari pada hari pertama sampai hari ketiga haid, pemberian intervensi untuk pijat endorphin selama 15 menit dan untuk pijatan tekanan selama 20 menit sesingga intervensi semua diberikan selama 35 menit. Pemberian intervensi ini adanya penggabungan dua tehnik pijatan pada sekali pemberian sehingga dapat membuat responden lebih merasa nyaman. Akan tetapi sebahagian responden merasa jenuh

dikarenakan pemberian pijatan yang terlalu lama. responden mengatakan suka dan nyaman saat diberikan perlakuan, tapi karena durasi terlalu lama membuat responden sedikit merasa jenuh sebab mereka baru pertama sekali mendapat pijatan seperti ini

KESIMPULAN DAN SARAN

Pijat endorphin dan pijat tekanan efektif menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Pijat endorphin dan pijat tekanan merupakan salah satu terapi non farmakologi yang memiliki efeksamping yang sedikit terhadap penggunaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, Novi. 2013. "Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa Psik Muhammadiyah Malang."
- Aprillia, Y. 2012. *Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Elvira, Mariza, and Annisa Tulkhair. 2018. "Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Dismenore."
- Fajria, Ns Lili, S. Kep, M. Biomed, Ns Dewi Murni, M. Kep, and Fakultas Ilmu Keperawatan. 2020. "Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat Universitas Andalas Penelitian Keperawatan Maternitas Maharani Pembimbing I Pembimbing II Juli , 2020 Nama : Maharani Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat."

- Gumansari, Ni Made Gita. 2014. "Pengaruh Massase Counter Pressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri DI SMA N 2 Unggaran Kabupaten Semarang."
- Haruyama, Shigeo. 2015. *The Miracle Of Endophin (Sehat Mudah Dan Praktis Dengan Hormon Kebahagiaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.
- Lintan, Nara, and Mega Puspita. 2012. "Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls Untuk Mengetahui Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada." 14–19.
- Oktri, Yosi, Ando Fikri Hakim, and Ryka Juaeriah. 2018. "Comparison of the Level of Decreasing Scale of Dysmenorea Pain Using Warm Compress and Massage Counterpressure Methods to Junior High School Students in Cimahi City." *International Journal of Scientific and Technology Research* 7(12):176–79.
- Rahayu, Asri, Sinar Pertiwi, Siti Patimah, and Kata Kunci. 2017. "PISSN 2477-3441 EISSN 2477-345X Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017 Influence Of Endorphine Massage On Dismenore Disease On Students In Midwifery Poltekkes Ke." 3(02).
- Rusmiyati, Ns, S. Kep, M. Si Med, Cicilia Ninik S, S. St, and M. Kes. n.d. "Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravidadi RS Sebening Kasih Pati Nursing Science Undergraduate Study Program The Higher Eduacation Of Health Science Telogorejo." 001(1).
- Sabilu, Yusuf, Andi Faizal Fachlevy, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Halu Oleo. 2017. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2/No.6/ Mei 2017; ISSN 250-731X .," 2(6):1–14.
- Septianingrum, Yurike, and Nety Mawarda Hatmanti. 2019. "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keper- Awatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya." 4(2):187–92.
- Ulfa, Rindang Fitriana, Agus Suwandono, and Kamilah Budhi. 2019. "Perbandingan Tindakan Massage Counterpressure Dan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea)." *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(1):2019. doi: 10.22201/fq.18708404e.2004.3.66 178.