

Perbandingan Teknik *Endorphine Massage* dengan Kompres Hangat dalam Menurunkan *Dismenore* di SMP Negeri 5 Wonomulyo

Sukmawati Sulfakar¹, Muhlis², Hasmidar³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene
Email: sukmarebella@gmail.com

Diterima Redaksi: 09-07-2024; Selesai Revisi: 27-07-2024; Diterbitkan Online: 27-07-2024

Abstrak

Latar belakang: *Dismenore* atau nyeri haid merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif. Nyeri atau rasa sakit yang siklik bersamaan dengan menstruasi ini sering dirasakan seperti rasa kram pada perut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala ataupun diare. **Tujuan:** Penelitian ini Untuk mengetahui perbandingan penurunan skala *dismenore* menggunakan teknik *endorphine massage* dibandingkan dengan kompres hangat **Metode penelitian;** Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control grup design*. Rancangan penelitian ini menggunakan dua kelompok, yakni kelompok intervensi (kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok yang diberikan *endorphine massage*) dan kelompok kontrol (kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok yang diberikan kompres hangat).

Kata Kunci: *Dismenore*, *endorphin massage*, kompres hangat, penurunan skala *dismenore*.

Pendahuluan

Perubahan paling awal yang terjadi pada remaja yaitu perkembangan secara fisik atau biologis, salah satunya remaja mulai menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, *Dismenore* dapat diartikan sebagai suatu ketidaknyamanan tertentu selama hari-hari pertama atau kedua menstruasi yang umum terjadi dan ditandai dengan kram perut, nyeri abdomen, sakit punggung dan pegal pada kaki. Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenore*.

Menurut Yatim dalam Hartati dkk, selain menggunakan terapi farmakologis, penanganan nyeri haid dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis efektif Manajemen nyeri meliputi relaksasi, kompres hangat, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri *dismenore* ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase

Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik

sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan efektivitas *Endorphine Massage* lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan terapi kompres air hangat.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control grup design*. Rancangan penelitian ini menggunakan dua kelompok, yakni kelompok intervensi (kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok yang diberikan *endorphine massage*) dan kelompok kontrol (kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok yang diberikan kompres hangat). *Pretest* dilakukan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan menunjukkan skala nyeri haid. Intervensi dilakukan *endorphine massage* pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol diberikan kompres hangat. *Posttest* dilakukan setelah diberikan intervensi. Hasil sebelum dan sesudah intervensi akan dibandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa yang mengalami nyeri haid primer.
2. Mahasiswa dengan ginekologik normal.
3. Skala nyeri haid (4-10).

b. Kriteria Eksklusi

Mahasiswa yang menggunakan obat analgetik selama 3 bulan / 3 siklus menstruasi terakhir.

c. Kriteria *Drop Out* penelitian ini adalah:

Mahasiswa yang tidak melakukan *endorphine massage* dan kompres hangat,

Hasil

Hasil penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Wonomulyo, dimana pengumpulan data dilakukan mulai bulan Januari sampai dengan Juli 2024. Dari hasil penelitian didapatkan sampel 104 dengan menggunakan data sekunder. Selanjutnya data diperoleh disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1

Perbedaan Rata-Rata Skala Dismenore pada Kelompok Teknik Endorphine Massage Dengan Kelompok Teknik Kompres Hangat

Uraian	Kelompok Teknik Endorphine Massage Mean	Kelompok Teknik Kompres Hangat Mean	Nilai p
Hari Ke-1	6,5 ±1,00	6,6 ±0,93	0,000*
Sebelum tes	3,4 ±0,90	4,8 ±0,92	
Sesudah tes			
Hari Ke-2	4,8 ±1,03	5,4 ±0,88	0,000*
Sebelum tes	2 ±0,65	3,9 ±0,79	
Sesudah tes			
Hari Ke-3	3,5 ±1,02	4,3 ±0,76	0,000*
Sebelum tes	0,9 ±0,57	3,0 ±0,58	
Sesudah tes			

Uji Mann Whitney

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rata-rata skala dismenore sebelum dilakukan teknik endorphan massage dengan kompres hangat berada dalam rentang yang sama yaitu pada skala nyeri berat, setelah dilakukan teknik endorphan massage terjadi penurunan skala dismenore menjadi skala nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kompres hangat penurunan skala nyeri yaitu nyeri sedang. Hasil uji mann whitney diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara teknik endorphan massage dengan kompres hangat terhadap penurunan skala dismenore.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa yang mengalami dismenore dalam 3 hari menstruasi penurunan skala dismenore menggunakan teknik endorphan massage dibandingkan dengan kompres hangat di SMA Negeri 1 Wonomulyo menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik endorphan massage dengan teknik kompres hangat. Dari perbedaan tersebut dapat diketahui bahwa teknik endorphan massage lebih cepat dalam menurunkan skala dismenore dibandingkan kompres hangat. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswi yang mengalami dismenore dalam 3 hari menstruasi penurunan skala dismenore menggunakan teknik endorphan massage dibandingkan dengan kompres hangat di v hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik endorphan massage dengan teknik kompres hangat. Dari perbedaan tersebut dapat diketahui bahwa teknik endorphan massage lebih cepat dalam menurunkan skala dismenore dibandingkan kompres hangat.

Siswa yang diberikan terapi endorphan massage mengalami perubahan intensitas nyeri karena mekanisme pemijatan atau sentuhan ini menggunakan teori penngendalian gerbang informasi nyeri yang bergantung pada keseimbangan aktifitas di serat saraf berdiameter besar dan kecil disepanjang spina columna yang dapat menghambat hantaran nyeri ke otak. Endorphan massage yaitu suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh, Constance Palinsky digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang dapat membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphan dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit. (Safitri R. 2015) Cara kerja endorphan dalam mengurangi rasa nyeri melalui pengeluaran hormon endorphan dapat memblok transmisi stimulus nyeri sehingga menurunkan kecemasan dan nyeri. Sentuhan dan massage, merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, sistem saraf desenden bekerja melepaskan neuroregulator yang menghambat transmisi stimulus nyeri. Serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga mengakibatkan Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh Counter stimulasi, sehingga persepsi nyeri akan berubah.

(Judha M.2012) Pada penelitian yeni menyatakan bahwa hasil massage pada punggung yang dimulai pada servikal (tujuh) 7 ke arah bagian luar menuju sisi tulang rusuk dapat mengaktivasi serabut serabut saraf berdiameter besar untuk menutup pintu gerbang hantaran nyeri yang dibawa oleh serabut berdiameter kecil sehingga tertutupnya hantaran nyeri ke kortek serebral dan mengakibatkan rasannyeri berkurang. (Trimayasari D dan Kuswandi K. 2014) Dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa stimulasi pada kulit dengan teknik massage menghasilkan impuls, yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena telah diblokir oleh stimulasi kulit, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan rasa nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nnyeri. Teknik massage ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah, ini berarti suplai darah ke jaringan menjadi lancar, terutama pada jaringan iskemi dimana saat nyeri haid atau dismenore terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemi pada daerah kotraksi tersebut. Hipotalamus akan

merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorfin yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak. Sehingga dengan massage ini lebih efektif menurunkan nyeri. (Field T. 2012)

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini adalah pemberian teknik *endorphin massage* lebih cepat menurunkan dismenore dibanding dengan kompres hangat pada siswa SMP Negeri 5 Wonomulyo, terlihat pada teknik *endorphine massage* lebih banyak mengalami penurunan pada 5 menit kedua di setiap hari pengukuran.

Referensi

1. Proverawati, A & Misaroh S. 2009. *Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone
3. Wiknjastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
4. Kuswadi, Lanny. 2013. *Hypnobrithing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda.
5. Lestari, H., Metusala, J., Suryanto, DY. 2010. *Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Bagian Ilmu Kesehatan Anak FK UNSRAT / RSU. Prof. Dr. R.D Kandou Manado Sari Pediatri, Vol. 12.
6. Perry, Potter. 2011. *Fundamental of Nursing*.
7. Han, MHB. 2011. *Perbedaan Angka Kejadian Dysmenorrhea Primer antara Wanita yang sudah Menikah dengan Wanita yang belum Menikah*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
8. Handayani, YE & Rahayu, LS. 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu*. Rokan Hulu : Jurnal Maternity and Neonatal Volume 1 No. 4.
9. Hartati,W & Esti. 2015. *Pengaruh Tehnik Rekalsasi Front Effleurage terhadap nyeri Dismenore*. Semarang : Jurnal Riset Kesehatan Vol.4 No. 3.
10. Micah, R & Sadig, A. 2011. *A Mind –Body Approach to the Treatment of Chroni Pain Syndrome and Stress : Related Disorders*.
11. Zaden, J & Candell, C. 2007. *Human Development : Eight Edition*. New York. Mc.Graw-Hill International Edition.
12. Lutfiah, N A. 2017. *Perbedaan Massage Effleurage dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III*. Program Studi D3 Kebidanan STIKes Muhammadiyah Lamongan.
13. Ria, A. 2016. *Analisa efektivitas Kompres Hangat terhadap penurunan Nyeri Persalinan*. Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Lamongan.
14. Varney, H., Kriebs MJ., Gegor CL. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. 4th ed. Jakarta : EGC.
15. Ratih, IK & Apriliyya N. 2016. *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Lamongan.
16. Rahayu. 2016. *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
17. Yunni, DI, dkk. 2017. *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun Kebonhui dan Dusun Pangkalan Desa Margajaya Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang*. Sumedang.

18. Rahayuningrum. 2017. *Perbedaan Pengaruh Tehknik Relaksasi Nafas dalam dan Kompres Air Hangat dalam Menurunkan Dismenore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*.
19. Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
20. Wong, Donna L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*. Edisi 6. Jakarta: EGC.