



Sosialisasi Pijat Endorphen Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Langsa

Lili Kartika Sari Hrp^{1*}, Jitasari Tarigan Sibero², Reva Afdila³

¹Poltekkes Kemenkes Aceh, Kebidanan

² Institut Kesehatan Helvetia Medan, Kebidanan

³ STikes Bustanul Ulum Langsa, Kebidanan

Email: lilieodie@gmail.com

Abstrak

Angka kejadian nyeri haid tergolong masih cukup tinggi di Indonesia sebesar 64,25%. Setiap wanita mengalami tingkat nyeri yang berbeda selama haid, untuk sebahagian wanita menderita rasa sakit atau nyeri yang dapat menghentikan kegiatan sehari-hari. Salah satu terapi pengurangan rasa nyeri haid yaitu pijat endorphen, pijat endorphen merupakan terapi nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping dalam penggunaannya. Data yang didapat dari survey yang dilakukan seluruh remaja putri tidak mengetahui manfaat pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu: tahap pertama pretest, tahap kedua penyampaian materi dan tahap ketiga posttest. Hasil kegiatan ini pada saat sebelum diberikan sosialisasi remaja putri berpengetahuan baik sebesar 25% dan setelah diberikan sosialisasi remaja putri berpengetahuan baik sebesar 87,5%, maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid setelah dilakukan sosialisasi.

Kata kunci: Sosialisasi, Siswi, Pijat Endorphen, Nyeri Haid

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 yaitu *menarche* (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2017). 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 (Elvira & Tulkhair, 2018).

Nyeri haid merupakan nyeri yang dirasakan selama haid yang disebabkan oleh meningkatnya prostaglandin dan pengaruh psikologis yaitu stress dan cemas. 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 (Rahayu et al., 2017). Terapi pijat yang dapat diberikan kepada penderita nyeri haid yaitu pijat endorphen. Pijat endorphen merupakan pijatan setuhan ringan yang diberikan pada punggung badan. Pijat yang diberikan dapat merangsang tubuh untuk dapat

melepaskan senyawa endorphen dan menciptakan perasaan nyaman dan rileks (Ramadhani, 2019). Endorphen 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 (Safriana et al., 2020).

Sasaran dari sosialisasi pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid adalah remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Langsa. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam hal pengurangan rasa nyeri haid.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap pertama melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan remaja putri, tahap kedua melakukan sosialisasi tentang pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid dengan metode ceramah dan Tanya jawab, tahap ketiga melakukan posttest untuk mengukur pengetahuan remaja putri setelah diberikan sosialisasi.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dan remaja putri di SMP Negeri 2 Langsa. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 21 s/d 23 September 2021. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri Kelas VIII di SMP Negeri Kota Langsa yang berjumlah 64 orang. Hasil kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

a. Pretest

Kegiatan pretest dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada remaja putri untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Sosialisasi

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	16	25
2	Kurang	48	75
Total		64	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui pengetahuan remaja putri sebelum diberikan sosialisasi sebahagian besar berpengetahuan kurang sebesar 48 orang (75%).

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi tentang pijat endorphen untuk mengurangi nyeri haid dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Sosialisasi diberikan selama 30 menit dan tanya jawab selama 30 menit.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

c. Posttest

Setelah diberikan sosialisai kepada remaja putri, selanjutnya dilakukan posttest untuk melihat pengetahuan remaja putri tentang materi yang telah diberikan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Sosialisasi

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik		87,5
2	Kurang		12,5
Total			100

Berdasarkan tabel diatas diketahui pengetahuan remaja putri setelah diberikan sosialisasi sebahagian besar berpengetahuan kurang sebesar 48 orang (75%).

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan sosialisai yang telah dilakukan, adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pijat endorphin untuk mengurangi nyeri haid setelah diberikan sosialisai. Hasil kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan sosialisasi tentang pijat endorphin untuk mengurangi nyeri haid. Hasil kegiatan ini diharapkan agar remaja putri dapat mengurangi nyeri haid dengan terapi nonfarmakologi, sehingga remaja putri dapat menjalani sekolah dengan baik pada saat masa menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Ketua Prodi Kebidanan Langsa, Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Langsa, seluruh peserta remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Langsa dan semua pihak yang turut membantu dalam kegiatan pengambian masyarakat ini.

REFERENSI

- Elvira, M., & Tulkhair. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Jurnal Iptek Terapan*, 2, 155–166.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Kesimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Masyarakatan*, 2(6), 1–10. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=ANALISIS+FAKTOR+YANG+BERHUBUNGAN+DENGAN+KEJADIAN+DISMINOREA+PADA+REMAJA+PUTRI+DI+SMA+NEGERI+8+KENDARI+TAHUN+2016&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D-PUlgJODuy4J%0A%0A
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Disminore Tahun 2017. *Jurnal Bidan “Midwife Journal” Volume 3 No. 02, 3(02)*, 22–30.
- Ramadhani, I. P. (2019). Penurunan Skala Nyeri Disminorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Disminorea. *Pijat Endorphine, Nyeri Disminore*, 4(1), 10.
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). *Pelatihan Pijat Endorphin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Smpn 20 Gresik*. 3 (2).