

## Penerapan *Endorphin Massage* Sebagai Terapi Komplementer Dalam Menurunkan Tingkat *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri

Fatma Jama<sup>1\*</sup>, Andi Tenri Abeng<sup>2</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>3</sup>, Latifa Rahmawati Bauw<sup>4</sup>, Indriyani Sahalani<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, <sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

---

### \*Corresponding Author (Fatma Jama)

Email: [fatma.jama@umi.ac.id](mailto:fatma.jama@umi.ac.id)

Alamat: Jl.Urip Sumoharjo KM.5. FKM UMI

### History Artikel

Received: 27-02-2025

Accepted: 30-06-2025

Published: 01-08-2025

### Abstrak.

*Dismenorhea sering dialami oleh remaja putri, hal ini dapat mengganggu rasa nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari umumnya tidak berbahaya namun harus segera ditangani Endorphin Massage merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang mampu menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore. Endorphin massage ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan seyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman melalui sentuhan-sentuhan ringan dipermukaan kulit. Berdasarkan studi lapangan ditemukan bahwa Endorphin Massage tersebut belum diterapkan di sekolah khususnya di UPT.SMKN 6 Takalar. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan Remaja Putri dalam mengatasi Dysmenorhea setelah diberikan Penyuluhan dan Pelatihan Endorphin Massage. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan demonstrasi Endorphin Massage pada remaja putri. Sebelum dilakukan intervensi terlebih dahulu menilai tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta dengan cara pre test dan post test. Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bahwa Setelah dilakukan edukasi dan simulasi Endorphin Massage pada remaja putri pengetahuan dan keterampilan remaja putri meningkat pesat dari 6% meningkat menjadi 100%. Diharapkan pada kegiatan ini remaja putri dapat menangani dysmenorrhoea dengan menggunakan terapi komplementer sebagai alternative pengobatan.*

Kata Kunci: Dysmenorhea, Endorphin Massage, Remaja Putri, Terapi Komplementer

### Abstract

*Dysmenorrhoea is often experienced by young women, this can disturb feelings of comfort and interfere with daily activities, generally it is not dangerous but must be treated immediately. Endorphin Massage is a non-pharmacological therapy that can reduce the level of pain in young women who experience dysmenorrhoea. This endorphin massage can stimulate the body to release endorphin compounds which are natural pain relievers and can create a feeling of comfort through light touches on the surface of the skin. Based on field studies, it was found that Endorphin Massage had not been implemented in schools, especially at UPT.SMKN 6 Takalar. The aim of this activity is to increase the knowledge and skills of Young Women in dealing with Dysmenorrhoea after being given Endorphin Massage Counseling and Training. The methods used in this activity are lectures, discussions and*

*demonstrations of Endorphin Massage for young women. Before the intervention is carried out, first assess the participant's level of knowledge and skills by means of a pre-test and post-test. The results of this Community Service activity were that after conducting education and Endorphin Massage simulations for young women, the knowledge and skills of young women increased rapidly from 6% to 100%. It is hoped that in this activity young women can treat dysmenorrhea by using complementary therapy as an alternative treatment.*

*Keyword: Dysmenorrhea, Endorphin Massage, Young Women, Complementary Therapy*

## Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim yang dikarenakan tidak terjadinya proses pematangan sel telur yang telah matang (Setyowati, 2018). beberapa masalah menstruasi yang menjadi keluhan remaja meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, *dismenorea*, *Menoragia*, dan beberapa gejala lainnya (Natalia *et al.*, 2020). *Disminorea* merupakan masalah yang paling sering dikeluhkan oleh sekitar 60%-90% remaja (Pawestri *et al.*, 2022).

*Dismenorea* dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgetik, pemberian obat *nonsteroid antiprostaglandin* dan pemberian terapi hormonal. Sedangkan terapi non-farmakologis dilakukan dengan istirahat, akupresur dan terapi relaksasi nafas dalam (Wijayanti and Selviana, 2019). Dysmenorhea juga dapat ditangani dengan hipnoterapi dan pijatan atau *massage* (Pangaribuan *et al.*, 2019).

Salah satu terapi *massage* yang dapat dilakukan adalah *endorphin massage*, *Endorphine Massage* merupakan metode sentuhan ringan yang di kembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang dipergunakan untuk mengolah rasa sakit (Pangaribuan *et al.*, 2019). Selain pemberian *Endorphine Massage*, *dismenorea* juga dapat diatasi dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam 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 *katekolamin endogen* rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Haidar & Apsari, 2020).

UPT.SMKN 6 Takalar merupakan sekolah Kejuruan, salah satu permasalahan kesehatan yang dialami oleh siswinya adalah masalah kesehatan reproduksi yakni dysmenorhea. Dalam mengikuti proses pembelajaran tentunya dibutuhkan fisik dan psikologis yang sehat. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru sekolah mengatakan bahwa ketika siswi-siswi ini mengalami dysmenorrhea rata-rata mereka tidak dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah, guru juga mengatakan bahwa siswi-siswinya belum pernah mendapatkan edukasi terkait kesehatan reproduksi khususnya bagaimana cara mengatasi *dysmenorhea*. Berdasarkan hasil wawancara dari siswi yang mengalami dysmenorrhea mengatakan bahwa jika mereka mengalami dysmenorrhea mereka lebih memilih menggunakan obat analgesik atau obat pereda nyeri. Sebagaimana kita ketahui bahwa penggunaan obat analgesic dalam jangka panjang akan menimbulkan efek samping yang dapat mempengaruhi masalah kesehatan.

Setelah melihat dan menganalisis kondisi tersebut maka tim pengabdian masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Ilmu Kebidanan tergerak untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Penerapan *Endorphin Massage* Sebagai Terapi Komplementer Dalam menurunkan Tingkat Dysmenorhea pada Remaja Putri" melalui *Endorphin Massage* ini dapat membantu siswi-siswi dalam menurunkan tingkat dysemnorheanya dan tidak lagi menggunakan obat analgesik, serta dapat mengikuti pembelajaran yang aktif di Sekolah.

## Metode

Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, Tanya jawab.

Adapun tahapannya sebagai berikut:

Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Persiapan alat dan instrument pelatihan
- b. Membagikan kuesioner kepada siswi tentang identitas dan pengetahuan mengenai dysmenorhea, klasifikasi dysmenorhea, etiologi dysmenorhea tanda dan gejala dysmenorhea, dan penerapan *Endorphin Massage*
- c. Mempersiapkan siswi yang akan mengikuti kegiatan Program penerapan *Endorphin Massage*
- d. Mempersiapkan materi, dan perlengkapan yang akan dipakai selama proses pelatihan.

Tahap 2: Pelaksanaan

Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

1) Tahap pertama:

- a. Pretest, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai *dysmenorhea*, dan Penerapan *Endorphin Massage*
- b. Menilai hasil pre test
- c. Penyuluhan pengetahuan mengenai *dysmenorhea*, dan *Endorphin Massage* yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi dengan menggunakan layar

LCD dan membagikan leaflet pada siswi yang dilibatkan

- d. Posttest yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai *dysmenorhea* dan Penerapan *Endorphin Massage*
  - e. Menilai hasil posttest.
- 2) Tahap Kedua: Penerapan *Endorphin Massage*
- a. Mempersiapkan alat dan bahan simulasi Matras dan Menikin
  - b. Mempersiapkan ruangan simulasi di aula
  - c. Mengumpulkan siswi di aula
  - d. Melakukan demonstrasi *Endorphin Massage* yang difasilitasi oleh tim pengabdian
  - e. Tim enumerator mengobservasi *Endorphin Massage* yang dilakukan oleh siswi sesuai SOP menggunakan lembar observasi

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan sebanyak 30 siswi dengan memberikan edukasi dan simulasi terkait penanganan *dysmenorhea* adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan dan keterampilan sebelum dilakukan penyuluhan dan simulasi *Endorphin Massage*

Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan	Jumlah	Persentase
Baik	2	6,66%
Cukup	5	16,67%
kurang	23	76,67%
Total	30	100%

Pada tabel 1 diatas bahwa hanya 6,66 % saja siswi yang memiliki pengetahuan dan ketarampilan yang baik terkait penanganan *dysmenorhea* atau hanya sebanyak 2 siswi.

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi *Endorpin Massage*

Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan	Jumlah	Persentase
Baik	30	6,66%
Cukup	0	16,67%
Kurang	0	76,67%
Total	30	100%

Pada tabel 2. Didapatkan bahwa tingkat pengetahuan dan keterampilan siswi mengalami peningkatan yang signifikan yakni dari sekitar 6,66% meningkat menjadi 100%.

Dari hasil tabel 1 dan 2 yang telah dijelaskan diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan perbandingan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi *Endorpin Massage*. Hal ini ditunjukkan tingkat pengetahuan dan keterampilan dari 6,66% meningkat menjadi 100%.

*Endorpin Massage* dapat mengurangi *dismenore* karna terapi yang diberikan dapat mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan sehingga tubuh terasa rileks nyaman. pijatan ringan yang dapat membawa individu mendapat rangsangan geli sehingga rasa sakit dapat teralihkan dan menurun, pemberian terapi ini dilakukan selama kurang lebih 10 menit

*Dismenorrhea* merupakan kondisi medis yang terjadi selama periode haid yang mengakibatkan terganggunya aktivitas serta memerlukan pengobatan. *Dismenore* memiliki tanda gejala seperti nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut yang dapat menjalar hingga pinggul, lebih tepatnya berpusat pada perut bagian bawah (Rahayuningtyas, 2018)

Nyeri haid atau *disminore* dapat diatasi dengan tindakan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya dengan pemberian obat golongan *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAIDs) yang dapat meredakan nyeri dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan yaitu relaksasi, akupuntur, hipnoterapi dan pijatan atau *massage* (Pangaribuan et al., 2019).

Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, sebagai analgesik atau pereda nyeri alami, mengendalikan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, stimulasi pelepasan *endorphin* (Village et al., 2019).

Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam 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 *endorphin*, penurunan *katekiolamin endogen* rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Haidar & Apsari, 2020)



Gambar 1: Edukasi Penanganan Dismenorhea

Tujuan dari pemberian edukasi ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait penanganan *dysmenorrhea*, dan hasil dari edukasi ini adalah tingkat pengetahuan remaja putri meningkat dari 6,66% berpengetahuan baik meningkat menjadi 100%.



**Gambar 2.** Simulasi Endorphin Massage pada siswi

Tujuan dari simulasi ini adalah meningkatkan keterampilan remaja putri dalam menangani dysmenorrhea. Hasil dari simulasi ini adalah keterampilan remaja putri meningkat dengan indikator remaja putri dapat mempraktekan *Endorphin Massage* ini.

### Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah diberikan penyuluhan dan simulasi *Endorphin Massage* tingkat pengetahuan dan keterampilan sisiwi meningkat. Kegiatan ini bermanfaat dalam menangani tingkat dysmenorrhea pada siswi sebagai alternative pengobatan komplementer yang tidak menimbulkan efek samping.

### Daftar Pustaka

- Natalia, W. *et al.* (2020) 'Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), pp. 123–128. doi: <https://doi.org/10.24198/jsk.v5i3.28772>.
- Pangaribuan, K. I. *et al.* (2019) 'Cara Kerja Endorphin', pp. 9–25.
- Pawestri, P. *et al.* (2022) 'Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem', *SALUTA: Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), p. 9. doi: 10.26714/sjpkm.v2i2.10999.
- Setyowati, H. E. (2018) *Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Edited by K. Wijayanti. Magelang: UNIMMA PRESS.
- Village, B. *et al.* (2019) 'Pendampingan Ibu Hamil Trimester III dengan Keluhan Back Pain melalui Intervensi Endorphin Massase Posyandu Melati Kelurahan Blimbing Paciran Lamongan', 4. doi: 10.30595/pshms.v4i.554.
- Wijayanti, H. and Selviana (2019) 'Akupresure sanyinjiao point mampu menurunkan intensitas nyeri disminorhea primer', *Jurnal SMART Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(2), pp. 70–76. doi: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v5i2.196>.
- Daulay, M. (2022). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri SMKN multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, V(li), 152–156.
- Fatmawati, S., Kamil, I., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap derajat *dismenore* pada usia remaja di desa sukamantri tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 1–6.
- Illi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39>
- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 2(3), 207–213. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal*

- Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545.  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Ningsih, N. E. R. (2019). *Penerapan senam dismenore pada remaja putri dengan dismenore*. 64.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), 443–450.  
<https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka-Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri. *Molecules*, 2(1), 1–12.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit *Dismenore* Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife journal" Volume 3 No. 02*, 3(02), 22–30.
- Wahyuni, N. C., & Safei, I. (2022). FAKUMI MEDICAL JOURNAL Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi FK UMI Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Widiastuti, N., Rohmayanti, R., & Wijayanti, K. (2021). Aplikasi Kombinasi Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Rebusan Jahe Merah Pada Remaja Dengan *Dismenore*: Studi Kasus. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 13.  
<https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1316>