

EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN MENGGUNAKAN VCO (Virgin Coconut Oil) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI

Siti Ainawati Mumtazah*, Husna, Hesti Permata Sari

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharma Indonesia, Jl. Lintas Sumatera No. Km 18, Koto Baru, Koto Padang, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat 2751, Indonesia

[*sitiainawatimuntazz@gmail.com](mailto:sitiainawatimuntazz@gmail.com)

ABSTRAK

Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan di berikan pada remaja putri yang sedang haid, yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin, yang mana senyawa endorfin ini bisa menjadi pereda intensitas nyeri dan dapat menciptakan rasa nyaman pada remaja yang sedang haid. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas pijat endorfin sebelum dan sesudah di lakukan pijat endorfin terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja. Penelitian ini telah dilakukan di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Metode penelitian Pre-Eksperimental. Uji statistik menggunakan Paired sampel T-test, uji ini untuk menguji intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan endorfin massage menggunakan VCO. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga di dapatkan sampel sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Numerical Rating Scale (NRS). Skala Identitas Nyeri Numerik digunakan untuk menggantikan penilaian dengan deskripsi kata. Hasil di dapatkan hampir seluruh remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan pijat endorfin sebanyak 8 orang (80%). Dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri ringan setelah dilakukan pijat endorfin yaitu sebanyak 8 orang (80%). Test statistik menunjukkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,002 yang artinya ada efektifitas pijat endorfin menggunakan VCO terhadap nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Kata kunci: dismenore; pijat endorfin; remaja; VCO

EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE USING VCO (Virgin Coconut Oil) ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY (DYSMINORRHEA) IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Endorfin massage is a touch therapy or light massage given to teenage girls who are menstruating, which can stimulate the body to release endorfin compounds, which endorfin compounds can be a pain reliever and can create a sense of comfort in teenagers who are menstruating. The purpose of this study was to identify the effectiveness of endorfin massage before and after endorfin massage on menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers. This study was conducted at SMAN 2 Pulau Punjung, Dharmasraya Regency. The research method was Pre-Experimental. The statistical test used Paired sample T-test, this test was to test the intensity of pain before and after endorfin massage using VCO. The sampling technique used purposive sampling so that a sample of 10 people was obtained. The instrument used in this study was the Numerical Rating Scale (NRS). The Numerical Pain Identity Scale was used to replace assessments with word descriptions. The results obtained almost all teenage girls at SMAN 2 Pulau Punjung experienced moderate pain before endorfin massage as many as 8 people (80%). Of the 10 respondents, almost all of the female adolescents at SMAN 2 Pulau Punjung experienced mild pain after endorfin massage, as many as 8 (80%). Statistical tests showed a Wilcoxon test with a significance value of 0.002, indicating the effectiveness of endorfin massage using VCO on menstrual pain (dysmenorrhea) in female adolescents at SMAN 2 Pulau Punjung, Dharmasraya Regency.

Keywords: adolescents; dysmenorrhea; endorfin massage; VCO

PENDAHULUAN

Terapi komplementer merupakan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari cara-cara menangani beberapa penyakit menggunakan teknik tradisional. Pengobatan dalam ilmu komplementer tidak

menggunakan obat-obatan, komersial, melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi sebagai salah satu cara penyembuhan penyakit, terapi komplementer di pilih untuk mendukung pengobatan medis *konvensional* atau sebagai pengobatan alternatif di luar pengobatan medis *konvensional*. Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan di berikan pada remaja putri yang sedang haid, yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin*, yang mana senyawa endorfin ini bisa menjadi pereda intensitas nyeri dan dapat menciptakan rasa nyaman pada remaja yang sedang haid. Pijat endorfin membantu dalam relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit (Sulistyawati Henny, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenore* mencapai 1.769.425 dan jika di persentasikan setara dengan 90% wanita yang mengalami *dismenore* di dunia ini, dengan angka 10-16% di antaranya menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka dapat memicu kenaikan angka morbiditas atau angka kesakitan, hingga kejadian fertilitas. Selain itu juga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan gelisah (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sindy Arisa di Sumatra Barat pada remaja putri SMAN 12 Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* mencapai 91,1%, mayoritas penyebab dari *dismenore* ini adalah pola makan yang tidak teratur, kurang istirahat, dan tingkat stres (Sindy Arisa, 2022).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kusnanto, dkk yang memberikan intervensi sebanyak 3 kali pada hari pertama sampai hari ketiga haid, intervensi di berikan selama 3-5 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat endorfin berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada siswi (Rusmiyati et al., n.d., 2020). 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 diKota Cimahi (Oktri, Hakim, and Juaeriah 2022).

Teknik pijat endorfin 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 endorfin yang berada di sinaps sel-sel syaraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dicegah dan dapat menyebabkan penurunan nyeri (Haruyama 2022). Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektifitas pijat endorfin sebelum melakukan dan sesudah dilakukan Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya tahun 2024.

METODE

Metode penelitian Pre-Eksperimental. Uji statistik menggunakan Paired sampel T-test, uji ini untuk menguji intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *endorphine massage* menggunakan VCO. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria yang di tentukan oleh peneliti yaitu kriteria inklusi dan eksklusi sehingga di dapatkan sampel sebanyak 10 orang. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah *Numerical Rating Scale* (NRS). Skala Identitas Nyeri Numerik digunakan untuk menggantikan penilaian dengan deskripsi kata. Responden menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10, skala Identitas Nyeri Numerik merupakan skala nyeri yang paling sering dan lebih banyak digunakan di klinik, khususnya pada kondisi ringan hingga akut. Lokasi penelitian yang dipilih untuk tempat penelitian di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatera Barat. Penelitian ini sudah dilakukan pada bulan Juni tahun 2024. Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian dan disajikan data dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan Uji Statistik Paired sampel T-test, uji ini untuk

mengidentifikasi intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *endorphine massage*. Namun jika data tidak berdistribusi normal maka akan digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Tahap signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan ketentuan apabila $p \leq 0,05$ maka H_a diterima dan jika $p \geq 0,05$ maka H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri

Sebelum Perlakuan	f	%
Nyeri Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	8	80
Nyeri Berat	2	20
Nyeri Sangat Berat	0	0,0

Berdasarkan tabel 1 dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri sedang sebelum pijat endorpine pada saat disminore yaitu sebanyak 8 orang (80%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri

Sesudah Perlakuan	f	%
Nyeri Ringan	8	80
Nyeri Sedang	2	20
Nyeri Berat	0	0,0
Nyeri Sangat Berat	0	0,0

Berdasarkan tabel 2 dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri ringan setelah dilakukan pijat endorphine yaitu sebanyak 8 orang (80%).

Tabel 3.
Efektifitas Pijat Endorphine Terhadap Nyeri Haid (Disminhorea) Pada Remaja Putri

Perlakuan	N	Median (minimum -maximum)	p-value
Sebelum	62	(3-4)	0,002
Sesudah	62	(1-2)	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan test statistik menunjukkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,002 yang artinya ada efektifitas pijat endorphine terhadap nyeri haid (disminhorea) pada remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana disajikan di tabel ditemukan bahwa remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatra Barat Tahun 2024 didapatkan bahwa sebelum di lakukan intervensi hampir seluruhnya remaja putri mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (80%), dan remaja putri yang mengalami nyeri berat 2 orang (20 %). Hasil penelitian setelah dilakukan intervensi ditemukan bahwa remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya Berdasarkan Provinsi Sumatra Barat Tahun 2024 didapatkan bahwa hampir seluruhnya remaja putri mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 8 orang (80%), dan remaja putri yang mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 2 orang (20 %).

Pijat endorphan merupakan pijatan sentuhan ringan untuk mengatasi rasa sakit. Pemberian pijat endorpin dapat melepaskan hormone endorphan dan oksitosin. Hormon endorphan bermanfaat untuk memberikan kenyamanan, rileks, menurunkan rasa nyeri, mengembalikan tekanan darah ke normal (Aprillia 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, Sinar dan Siti, hasil penelitiannya menunjukkan pijat endorphan berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Pijat endorphan 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. 2021).

Penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani, hasil penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian endorphin massage efektif terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (Fajria et al. 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Elvira dan Anisa, dengan hasil terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada penelitian ini pemberian intervensi pijat endorphin diberikan satu kali selama 15 menit (Elvira and Tulkhair 2018). Menurut asumsi peneliti, penerapan metode pijat endorphine sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri. Remaja putri yang memperoleh pijat endorphine akan merasakan dirinya menjadi lebih tenang, rileks, nyaman, sehingga tanpa disadari hal ini bisa meringankan intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut.

Efektivitas pijat endorphin terhadap nyeri haid pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian ini, nilai sebelum diberikan pijat endorphine yaitu dari 10 responden didapatkan nilai mean sebanyak 3,18. Selanjutnya nilai sesudah diberikan pijat endorphine yaitu dari 10 responden didapatkan nilai mean sebanyak 1,92. Dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas pijat endorphine sebelum dan sesudah diberikannya pijat endorphine terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminhorea) pada remaja putri dengan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.002 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas pijat endorphine terhadap nyeri haid (disminhorea) pada remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatera Barat.

Sejalan dengan hasil penelitian Lili Kartika Sari, 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 endorphin. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa pijat endorphin efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05). Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Aidha Rachmawati dkk 2022 diperoleh nilai signifikansi 0,000 (p) Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage* terhadap kejadian dismenore primer pada siswi kelas VIII SMPN 20 Gresik. Pada kelompok intervensi *endorphin massage*, seluruh responden mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan *endorphin massage* selama 30 menit.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti yang berjudul efektifitas pijat endorphine terhadap nyeri haid (*disminhorea*) pada remaja putri di SMAN 2 pulau punjung Tahun 2024 yaitu dari 10 responden sebanyak 8 orang (80%) remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri sedang sebelum di berikan intervensi berupa pijat endorphine pada saat disminore. Dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung mengalami nyeri ringan setelah dilakukan pijat endorphine yaitu sebanyak 8 orang (80%). Setelah dilakukan test statistik menunjukan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,002 yang artinya terdapat efektifitas pijat endorphine terhadap nyeri haid (*disminhorea*) pada remaja putri di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrina Rosyada Amalia, (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Disminore. Volume 1, Nomor 1, Januari Volume 1, Nomor 1, Januari 2020, pp. 07-15
- Ani Anggriani,dkk (2021) Pengaruh Terapi Farmakologi Dan NonFarmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia Vol.3 No.3, 2021

- Buyukkayaci Nuriye, (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey International Journal of Health Sciences. National of Library of Medicine.
- Dewi Andariya Ningsih,dkk.(2020) Pengaruh senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di MA Al Amiriyyah Blokagung Tahun 2018 Jurnal Ilmiah : J-HESTECH, Vol. 1 No. 2, Bulan Desember Tahun 2018, Halaman 87- 96. Download 24 desember 2022
- Diana Putri Jawi, N., Purnamasary, N., Kristiningrum, W., & Sofiyanti, I. (n.d.). *Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Haid dengan Yoga pada Remaja*. 72-76.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Esty, S. R., Aidha, R., Linda, S. D., & Aisyiyah, F. (2020). Intensitas Nyeri Menstruasi Pada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 260– 264.
- Ghina Tsamara, dkk.(2020) The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Iskandarsyah, A. 2019. Remaja dan Permasalahannya, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Bandung
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Non Formal*, Vol 1 no 1(52), 147–158.
- Khairuni Azrah, dkk.(2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 8 No. 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia
- Kiki Fitria, et.al.,2020. Efektivitas Asam Mefenamat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Berdasarkan Numeric Rating Scale Journal homepage: <https://prosiding.farmasi.unmul.ac.id>. Download 24 desember 2022
- Klein DA, Poth MA. 2021. Amenorrhea: An Approach To Diagnosis And Management. Pubmed US National Library of Medicine National Institute of Health. *Am Fam Physician*. 2013 Jun 1;87(11):781-8.
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Etika Penelitian. *Jurnal UMPRI*.
- Nurseskasatmata, S. E., Lufiana, Y., Agnes, N., Perdana, I., Suharto, S., Etika, A.
- N., Sulistyawati, W., Yunalia, E. M., Kesehatan, F. I., & Kadiri, U. (2021). Pemanfaatan Bahan Pangan Okra Sebagai Pendamping. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*, 4(2), 74-81.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan

Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123– 127.
<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(02), 166-172.

University Vol. 2 No. 3 (2020): Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Februari 2020 Hidayat, Aziz Alimul, 2012. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., & Kurnia, M. (2018). *Yoga to Reduce Primary Menstrual Pain in Teenage Girls Hapsari*. 93-100.