

## EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT ENDHORPHIN DAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA

### EFFECTIVENESS OF COMBINED ENDORPHIN MASSAGE AND MUROTTAL THERAPY ON DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS

Pipin Nurhayati<sup>1\*</sup>, Pipit Tridayanti Matdoan<sup>2</sup>, Yeni Isnaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Stikes Surya Global Yogyakarta, Program Studi Ilmu Keperawatan

e-mail: \*pipin.nurhayati44@gmail.com

#### INDEX

**Kata kunci:**

Dismenorea, Pijat Endorphin, Terapi Murottal

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Dismenorea merupakan masalah yang sering dirasakan oleh wanita terutama remaja saat menstruasi yaitu sekitar 73,83%. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) jumlah remaja yang mengalami dismenore pada usia produktif berjumlah 52%. Dampak yang diakibatkan oleh nyeri dismenorhea salah satunya yaitu menimbulkan penurunan dalam beraktivitas bahkan ada yang tidak bisa mengikuti kegiatan dalam pembelajaran. **Tujuan:** Terapi dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenorhea yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yaitu kombinasi pijat endorphin dan terapi murottal. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan *one group pretest and posttest without control group design*. Penelitian dilaksanakan di Universitas PGRI Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi informatika semester 7 dengan jumlah populasi sebanyak 110 mahasiswa, Teknik pengambilan sampel yaitu *Accidental Sampling* dengan kriteria inklusi didapatkan sampel 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Hasil:** Skala nyeri sebelum intervensi mayoritas skala 4 dan 7 masing-masing berjumlah 5 responden, dan Skala nyeri setelah intervensi mayoritas skala 1 yaitu 14 responden. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai *P- Value* 0,000 **Kesimpulan:** kombinasi pijat endorphin dan terapi murottal efektif menurunkan nyeri dismenorhea pada remaja.

**Keywords:**

Dysmenorrhea  
Endorphin  
Massage, Murottal  
Therapy

*Background: Dysmenorrhea is a problem that is often felt by women, especially adolescents during menstruation, which is around 73.83%. In the Special Region of Yogyakarta (DIY), the number of adolescents who experience dysmenorrhea in productive age is 52%. One of the impacts caused by dysmenorrhea pain is that it causes a decrease in activity and some cannot even participate in learning activities. Objective: Therapies carried out to overcome dysmenorrhea pain are pharmacological and non-pharmacological therapies, one of the non-pharmacological therapies is the combination of endorphin massage and murottal therapy. Methods: The research design used was pre experiment with one group pretest and posttest without control group design. The research was conducted at PGRI Yogyakarta University. The population of this study were 7th semester informatics students with a population of 110 students, the sampling technique was Accidental Sampling with inclusion criteria obtained a sample of 20 respondents. The research instrument used Numeric Rating Scale (NRS). Results: The pain scale before the intervention of the majority of scale 4 and 7 each amounted to 5 respondents, and the pain scale after the intervention of the majority of scale 1, namely 14 respondents. The Wilcoxon test results obtained a P-value of 0.000 Conclusion: the combination of endorphin massage and murottal therapy effectively reduces dysmenorhea pain in adolescents.*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan batasan usia remaja 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut survei kesehatan reproduksi Indonesia remaja adalah perempuan yang berusia 15-24 tahun. Salah satu yang termasuk kedalam kategori remaja adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan seorang remaja yang belajar pada tingkat perguruan tinggi (Ramadhani, 2020). Periode masa remaja terjadi perkembangan kematangan dalam organ seksual dan juga kemampuan daam bereproduksi, salah satu tandanya yaitu menstruasi pertama atau *menarche* (Andira, 2013).

Proses menstruasi yang berlangsung mengakibatkan gangguan yang dirasakan akibat siklus yang naik turun, dan fluktuatif atau berubah ubah tiap bulannya. Berbagai gangguan yang dirasakan bentuknya bermacam-macam, bisa *pre* atau pun *post* menstruasi, salah satu contohnya yaitu dismenorea. Menurut penelitian Satya, (2016) *dismenorea* merupakan gangguan yang paling banyak dirasakan pada wanita terutama remaja yaitu sekitar 73,3%.

Di setiap negara lebih dari 50% Perempuan mengalami gangguan

dismenorea. Prevalensi dismenorea di dunia mencapai angka 15,8- 89,5% dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi terjadi pada mahasiswa (Proverawati, A & Misaroh, 2009).

Dismenorea yaitu masalah fisik yang sering dialami oleh mahasiswa saat menstruasi diantaranya nyeri atau perut terasa kram bagian bawah menjalar ke punggung atau ke kaki sebelum atau saat haid, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya (Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, 2017). Pada mahasiswa yang mengalami dismenorea maka akan menimbulkan dampak penurunan beraktivitas, penurunan semangat belajar, penurunan perhatian saat belajar dan bahkan ada yang tidak bisa ikut perkuliahan di kampus. Mahasiswi yang mengalami *dismenorea* akan mengalami banyak perubahan, seperti menjadi murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif. *Dismenorea* menjadikan seseorang menjadi sulit tidur dan merasa gelisah sehingga timbul keluhan seperti nyeri, sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, diare, dan berkeringat dingin (Rachmawati, A., & Safriana, 2020)

Nyeri dismenorea sering diabaikan tanpa pemberian penanganan yang tepat.

Penanganan disminorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara mengkonsumsi obat-obatan penghilang nyeri seperti analgesik *Nonsteroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID)* yang berperan mencegah pembentukan zat prostaglandin. Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan antaranya relaksasi, akupunktur, hipnoterapi, pijat *endorphin*, terapi *murottal* dll (Purwaningrum., 2019). Pijat *endorphin* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan oleh Constance Palinsky yang bertujuan untuk mengontrol rasa sakit. Pijat *endorphine* ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui sentuhan di permukaan kulit (Elvira, M., & Tulkhair, 2018). Riset membuktikan bahwa teknik ini mampu meningkatkan pelepasan *endorphine* (Septianingrum Y, Hatmanti NM, 2019). Non farmakologi yang kedua yaitu dengan terapi *murottal*, Terapi *murottal* merupakan salah satu pendekatan Terapi spiritual untuk meningkatkan kondisi *relaks* pada pasien (Turlina, L., & Nurhayati, 2016).

Dalam penelitian ini peneliti menggabungkan dua intervensi yaitu

terapi pijat *endorphin* dan terapi *murottal* untuk mengetahui efektivitas dari kedua terapi dalam mengatasi intensitas nyeri disminore. Kelebihan dari keduanya dapat mengurangi penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping dan mudah untuk dipelajari, sederhana dan mudah diajarkan kepada orang lain, tidak membutuhkan biaya yang mahal untuk melakukan terapi ini (Rudiyanto, R., Cristiana, I., & Fitri, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, perlunya dilakukan penelitian terkait apakah efektif kombinasi pijat *endorphin* dan terapi *murottal* terhadap nyeri dismenorhea pada mahasiswa di Universitas PGRI Yogyakarta.

## METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *pre eksperimen* dengan *one group pretest and posttest without control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa informatika semester 7 yang mengikuti program KKN yang mengalami menstruasi hari ke 1-3 dengan skala 4-10 beragama islam berjumlah 110 responden. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dengan jumlah 20 responden dengan kriteria inklusi tidak

mengonsumsi obat anti nyeri saat dilakukan penelitian.

Instrumen penelitian untuk nyeri menggunakan yaitu NRS (*Numeric Rating Scale*), untuk *endhorpin* menggunakan SOP pijat *endhorphin*, dan terapi murottal menggunakan MP3 Surat Ar - Rahman versi Muzammil.

Uji bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas data didapatkan tidak terdistribusi normal. Penelitian ini sudah lolos uji etik di KEPK STIKes Surya Global dengan nomor surat: No.3.20/KEPK/SSG/II/2023. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di Lokasi KKN daerah Klaten, dengan dibantu 1 asisten, sebelum dilakukan penelitian responden diukur terlebih dahulu nyeri *dismenorhea* 5-10 menit, kemudian dilakukan pijat *endhorphin* sesuai SOP bersama-sama mendengarkan murottal selama 15 menit.

## HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk table. Analisis statistik yang dilakukan pada data hasil penelitian berupa analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat data karakteristik responden disajikan pada tabel 1 berikut:

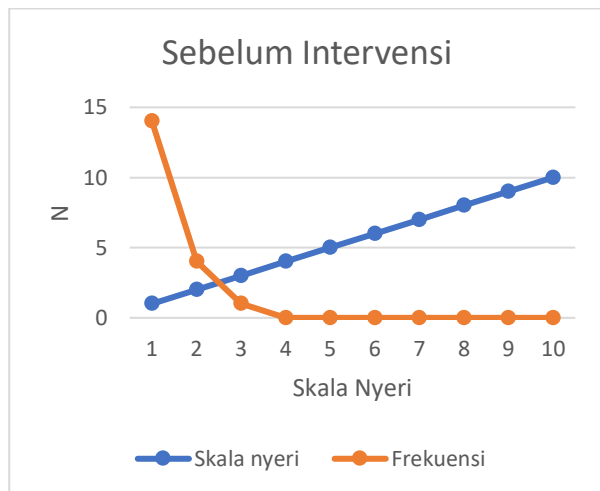
Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	n (f)	Presentase (%)
1	Factor psikis (kecemasan)		
	Ada	9	45.0
	Tidak	11	55.0
2	Usia <i>menarche</i>		
	a. < 12 tahun	3	15.0
	b. 12-16 tahun	13	65.0
	c. > 16 tahun	4	20.0
3	Riwayat <i>dismenorhea</i> keluarga		
	a. Ada	4	20.0
	b. Tidak ada	16	80.0
4	Hari menstruasi		
	a. Hari pertama	11	55.0
	b. Hari kedua	6	30.0
	c. Hari ketiga	3	15.0
5	Dampak <i>dismenorhea</i> dalam beraktivitas		
	a. Mengganggu	20	100.0
	b. Tidak mengganggu	0	0
6	Tindakan mengatasi nyeri		
	a. Istirahat	9	45.0
	b. Tidur	11	55.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden mayoritas tidak mengalami kecemasan sebesar 11 responden (55%), dengan usia *menarche* mayoritas 12-16 tahun berjumlah 13 responden (65%), mayoritas tidak memiliki Riwayat *dismenorhea* keluarga berjumlah 16 responden (80%), mayoritas mengalami menstruasi hari pertama 11 responden (55%), mayoritas mengganggu dalam beraktivitas berjumlah 20 responden (100%), tindakan yang dilakukan

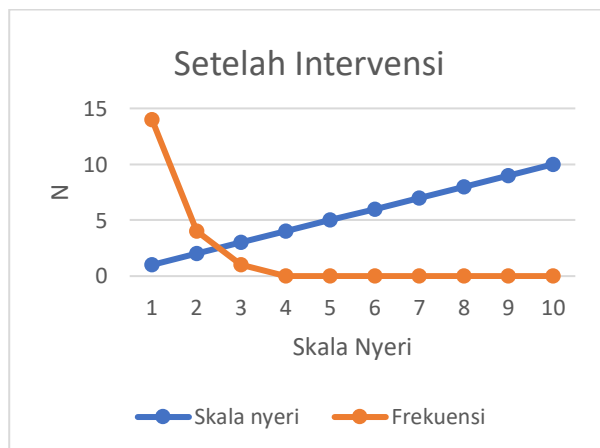
mayoritas tidur berjumlah 11 responden (55%).

Tabel 2. Nyeri Dismenorhea Sebelum Kombinasi Pijat Endhrophin dan Terapi Murottal



Berdasarkan tabel 2 didapatkan nyeri sebelum diberikan kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal mayoritas responden merasakan nyeri pada skala 4 dan 7 masing-masing sebanyak 5 responden.

Tabel 3. Nyeri Dismenorhea Sesudah Kombinasi Pijat Endhrophin dan Terapi Murottal



Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa nyeri setelah dilakukan kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal mayoritas yaitu skala nyeri 1 sebanyak 14 responden.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Kombinasi Pijat *Endhorphin* dan Terapi Murottal terhadap Nyeri Dismenorhea

Varia-ble	N	Mean	St.dev	Z	Sig (2-tailed)
Pre	20	5.90	1.447	-	
Post		1.36	0.587	3.961	0.000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini yaitu terdapat penurunan nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal dengan nilai *P value* sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal efektif terhadap penurunan nyeri *dismenorhea* pada remaja.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 memperlihatkan bahwa adanya penurunan skala nyeri *dismenorhea* setelah diberikan kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal. Nilai rata-rata skala nyeri *dismenorhea* sebelum diberikan kombinasi pijat

endhorphin dan terapi murottal yaitu 5.90 dan setelah diberikan intervensi kombinasi pijat endhorphin dan terapi murottal nilai rata rata sebesar 1.36. Perubahan penurunan skala nyeri yaitu sebesar 4.54. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* sebesar 0,000 yang menunjukkan kombinasi pijat *endhorphin* dan terapi murottal efektif menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja.

Pijat endhorphin merupakan pijatan lembut pada tubuh diantaranya pada area kepala, kening, bahu hingga lengan, dan punggung hingga tulang ekor. Pijat *endhorphin* ini menyebabkan sirkulasi pada tubuh meningkat, tubuh menjadi lebih rileks dan tenang akibat pelepasan *endhorphin*. *Endhorphin* dihasilkan oleh kelenjar pituitary dan hipotalamus di otak mampu mengontrol rasa nyeri dikarenakan gabungan dari endogenous dan morphin sehingga dapat berperan sebagai analgesik yang kuat pada rasa sakit di tubuh (Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, 2017).

Menstimulus Hormon *endhorphin* selain dengan pijat *endhorphin* juga dengan mendengarkan musik seperti terapi murottal. Murottal merupakan rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang Qori. Terapi bacaan Al-Quran terbukti mengaktifkan sel sel tubuh

dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh, menurunkan rangsangan reseptor nyeri sehingga otak mengeluarkan opioid natural endogen. Opioid ini bersifat permanen untuk memblokade nociceptor nyeri selain itu mendorong untuk memproduksi zat kimia neuropeptide sebagai pengatur kuat ketika seseorang mengalami anoreksia, cemas, dan persepsi nyeri. Terapi murottal lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya dikarenakan mampu menstimulan gelombang delta sebesar 63,11% sehingga perasaan rileks, tenang dan kemampuan melepaskan stress lebih baik (Risnawati, H. R., & HR, 2017). Hal ini di perkuat oleh penelitian yang dihasilkan oleh (Rilla, E. V., Ropi, H., & Sriati, 2014) saat penelitian dilakukan pada pasien pascabedah, yang diberikan terapi murottal dengan terapi musik, didapatkan hasil bahwa penurunan skala nyeri jauh lebih baik menggunakan terapi murottal dibandingkan terapi musik. Anwar, (2021) dengan hasil skala nyeri sebelum dan sesudah mendengarkan terapi murottal mengalami perubahan yaitu sebesar 2.77 pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan yaitu sebesar 0.06. Melalui terapi pembacaan

Al-Quran terjadi perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan kadar darah dalam kulit (Asman, 2008).

Dalam penelitian ini responden diberikan dua terapi kombinasi yaitu pijat *endorphin* dan terapi murottal. Pijat *endorphin* mampu menstimulasi hormon *endorphin* yang kemudian di sempurnakan dengan pemberian terapi murottal yang mampu menstimulus zat neuropeptide dan mampu menghasilkan gelombang delta sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden lebih cepat mengalami penurunan dan perasaan nyaman yang jauh lebih baik dibandingkan dengan satu terapi non farmakologi. Hal ini dibuktikan Saat dilakukan intervensi responden merasakan badan terasa lebih baik, segar dan nyeri tidak terasa sehingga mampu melakukan aktivitas yang lain dengan lebih nyaman.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang didapatkan bahwa kombinasi pijat *endorphin* dan terapi murottal efektif menurunkan nyeri dismenorhea pada remaja. Diharapkan terapi komplementer ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu tindakan keperawatan kepada pasien dan

terapi non farmakologi dalam menurunkan nyeri dismenorhea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2013). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A Plus Books.
- Anwar, K. K., Refsi, D., & Syahrianti, S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Disminorea pada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 83-96.
- Asman, O. (2008). Qur'anic healing for spiritual ailments, between tradition, religious law and contemporary law. *Medical Law Journal*, 259-284.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri pada siswi sma yang mengalami disminore. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155-166.
- Melda, B., & Mufidah, A. (2018). Decrease of Anxiety and Pain Delivery of Mother Inpartu Primipara on First Phase Active by Giving of Murottal Al Quran Arrahman in Midwifery Private Clinic Endang Sumaningdyah City of Kediri. *The 2nd International Conferences*, 742-750.
- Proverawati, A & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Purwaningrum., & P. (2019). Efektivitas Terapi Bekam Terhadap Penurunan Intensitas Disminore Dan Tanda-Tanda Vital. *In Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(2).
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Disminore dalam Menurunkan Disminore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(3), 192-196.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh endorphine

- massage terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Urnal Bidan*, 3(2), 22-29.
- Ramadhani, I. P. (2020). Penurunan skala nyeri dismenorea dengan pijat endorphine pada mahasiswa stikes alifah yang mengalami dismenorea. *IK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 4(1), 9-13.
- Rilla, E. V., Ropi, H., & Sriati, A. (2014). Terapi murottal efektif menurunkan tingkat nyeri dibanding terapi musik pada pasien pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(2), 74-80.
- Risnawati, H. R., & HR, R. (2017). Efektifitas Terapi Murottal al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. (S1) *Thesis Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Rudiyanto, R., Cristiana, I., & Fitri, S. T. (2021). Kombinasi Pijat Endorphin dan Auditori Murottal Terhadap Kualitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Professional Health Journal*, 2(2), 64-74.
- Satya S, S, N., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(3), 1-9.
- Septianingrum Y, Hatmanti NM, F. A. (2019). The Effect of Murottal Qur'an on Menstrual Pain in Nursing Students of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1-9.
- Turlina, L., & Nurhayati, H. S. (2016). Pengaruh Terapi Murrotal Al Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(1), 1-8.
-