



## Pengabdian Kepada Masyarakat

### Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endhorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem

Pawestri Pawestri<sup>1</sup>, Reina Dhamanik<sup>1</sup>, Nikmatul Khayati<sup>1</sup>, Machmudah Machmudah<sup>1</sup>, Sri Rejeki<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

#### Informasi Artikel

##### Riwayat Artikel:

- Submit 12 Desember 2022
- Diterima 15 Desember 2022
- Diterbitkan 29 Desember 2022

##### Kata kunci:

Pijat endhorpin; relaksasi otot progresif; disminore; remaja

#### Abstrak

Remaja merupakan individu yang memasuki masa periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosi, kognitif dan social. Disminore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan disminore saat menstruasi melalui pijat endhorpin dan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan program pengabdian ini dengan menggunakan metode pendekatan awal dengan pengkajian, ceramah mengenai materi konsep menstruasi dan disminore serta latihan dengan pijat endhorpin dan relaksasi otot progresif. Evaluasi program dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dihadiri 96 remaja putri, adanya peningkatan pengetahuan remaja putri terkait penanganan non farmakologis pada disminore saat menstruasi melalui pijat dan relaksasi.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang memasuki masa periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosi, kognitif dan sosial. Pada remaja perempuan masa remaja ditandai dengan membesarnya pinggul dan payudara, bertambahnya tinggi dan berat badan, rambut mulai tumbuh pada area ketiak dan kemaluan, serta menstruasi (Elvira, 2018).

Menstruasi merupakan salah satu tanda perempuan yang telah memasuki usia remaja atau masa pubertas (Oktorika et al.,

2020). Menstruasi terdiri dari beberapa siklus yang datang setiap bulan pada usia produksi. Beberapa perempuan mengalami ketidaknyamanan saat menjelang menstruasi. Menstruasi adalah siklus kompleks disertai dengan adanya pendarahan pada setiap bulan dengan jangka lama sekitar 3-7 hari yang terjadi pada perempuan dengan melibatkan beberapa organ diantaranya hipotalamus, korteks selebri, aksis hipofisis ovarium, uterus endometrium, dan organ seks sekunder pada perempuan (Rejeki & Eldaniati, 2018).

Gangguan atau kelainan yang muncul saat menstruasi tiba seperti rasa nyeri pada

Corresponding author:

Pawestri

[pawestri@unimus.ac.id](mailto:pawestri@unimus.ac.id)

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 2 No 2, Desember 2022

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.10999>

perut bagian bawah, hal tersebut dinamakan dysmenorrhea (Nurhayati & Akbar, 2021). Dismenorea merupakan nyeri pada abdomen tepatnya dibagian Hypogastric (pubic region) yang menjalar sampai ke pelvis (panggul) hal tersebut disebabkan karena adanya kontraksi otot pada uterus (rahim) pada saat menstruasi. Prostaglandin merangsang uterus untuk kontraksi pada saat menstruasi. Menurut WHO, Sebanyak 90 % atau 1.769.425 jiwa perempuan mengalami kejadian nyeri menstruasi dengan 10-15 % perempuan dengan nyeri menstruasi skala berat (Nurhayati & Akbar, 2021). Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada siswa putri 100 siswa dijumpai 99 % mengalami disminore. Berdasarkan fenomena yang terjadi kebanyakan remaja saat mengalami disminore tidak dapat mengontrol emosi, tidak masuk sekolah serta mengurungkan diri sehingga berpengaruh pada psikologis remaja. Beberapa perempuan mengalami nyeri haid, mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat-obat anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat hanya meninggalkan rasa sakit dan dapat menimbulkan ketergantungan. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan non farmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri yang terapinya terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Kristina et al., 2021). Penanganan dismenore secara non farmakologi adalah dengan teknik relaksasi otot progresif dan terapi pijat endorphin. Teknik relaksasi otot progresif dan terapi pijat endorphin terbukti berpengaruh dalam menurunkan derajat dismenore. Relaksasi merupakan teknik pengenduran atau pelepasan ketegangan. Di samping itu juga bermanfaat untuk pengobatan

penyakit dari dalam tubuh, meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran (Rahmawati & Setyawati, 2018). Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif dalam menurunkan nyeri yang dilakukan dengan merilekskan ketegangan otot. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot (Fira et al., 2021). Manfaat dari relaksasi otot progresif yaitu mengurangi ketegangan pada otot khususnya otot-otot ekstermitas, melancarkan sirkulasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan mengurangi, mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress, mengatasi insomnia atau sulit tidur, mengurangi nyeri atau kram otot (Fitriani & Achmad, 2017). Begitu juga terapi pijat endorphin Pijat endorphin merupakan terapi dengan teknik sentuhan ringan yang merangsang untuk mengeluarkan senyawa endorphin yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan menimbulkan perasaan nyaman pada wanita. Berdasarkan riset sebelumnya sebanyak 16 responden dilakukan kompres hangat dan Endorphin Massage didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri menstruasi dari sedang ke ringan (Nurhayati & Akbar, 2021).

## METODE

Untuk memecahkan masalah yang sudah diidentifikasi dan dirumuskan tersebut di atas agar pendidikan kesehatan tentang penerapan pijat endorphin dan relaksasi otot progresif untuk mengatasi disminore pada remaja dapat berjalan dengan lancar maka sebagai alternatif pemecahan masalah adalah sebagai berikut: pendampingan dilakukan dengan pendekatan klasikal. Pendekatan klasikal dilakukan pada saat pemberian teori tentang pengembangan media pembelajaran yang benar. Adapun metode yang digunakan adalah: Metode ceramah



ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah.

Materi yang diberikan meliputi: konsep disminore, insiden disminore, perubahan saat terjadi disminore, factor resiko disminore, klasifikasi atau jenis disminore, tanda dan gejala disminore primer dan skunder, penatalaksanaan, konsep relaksasi otot progresif meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta langkah-langkah, konsep pijat endorphin meliputi pengertian, manfaat, cara kerja; dan SOP. Proses dalam pengabdian ini melalui:

### Tahap persiapan

Sebelum pelaksanaan pengabdian dilaksanakan, koordinasi dengan pihak kepala sekolah dan guru SMP Negeri 1 Lasem serta para siswi. Selain mengurus perijinan, kami juga menjelaskan tujuan dan prosedur pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Setelah mendapat ijin dari kepala sekolah kami menetapkan waktu dan media yang cocok dengan para siswi kami memberikan pendidikan kesehatan malelui ceramah interaktif. Persiapan materi kami membuat video pijat endorphin dan relaksasi otot progresif serta demonstrasi pelaksanaan pijat secara langsung dengan para siswi dan dilanjutkan dengan diskusi seputar keluhan dan pencegahan nyeri haid pada saat menstruasi.



### Tahap pelaksanaan

Pendekatan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan berdasarkan langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan secara intensif dengan tahapan sebagai berikut: Ceramah tentang konsep disminore, insiden disminore, perubahan saat terjadi disminore, factor resiko disminore, klasifikasi atau jenis disminore, tanda dan gejala disminore primer dan skunder, penatalaksanaan, konsep relaksasi otot progresif meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta langkah-langkah, konsep pijat endorphin meliputi pengertian, manfaat, cara kerja, dan SOP.





- a. Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan sehingga beberapa untuk praktek ROP dan pijat endorphin dilakukan Bersama sama tidak bisa dilakukan perorang.
- b. Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal.

### Tahap evaluasi

Tindakan evaluasi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini dengan tanya jawab dan terakhir diberikan kuis posttest. Adapun faktor pendukung dan penghambat Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada komunitas ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Faktor Pendukung

- a. Tersedia media pembelajaran yang memadai
- b. Antusiasme para santriwati yang cukup tinggi terhadap pendidikan kesehatan yang diberikan.
- c. Dukungan dari siswi SMPN 1 Lasem Rembang yang menyambut baik pelaksanaan kegiatan seminar dan membantu tim pengabdian mengorganisasikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

#### 2. Faktor Penghambat



### HASIL

Kegiatan PPM yang dilaksanakan secara langsung meliputi pendidikan kesehatan tentang penerapan pijat endorphin dan relaksasi otot progresif untuk mengatasi disminore pada remaja berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan secara online

dengan metode ceramah dan mulai dari pemilihan materi, penyusunan, pemilihan huruf, pemberian efek dan animasi dan tampilan. Kegiatan ini dilaksanakan yaitu pada hari Sabtu, 20 Oktober 2022 dari pukul 10.00-13.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 96 siswi SMP N 1 Lasem.



Kegiatan yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi dilanjutkan latihan melakukan ketrampilan *Relaksasi Otot Progresif* dan Pijat *Endorphin*.

Sebelum acara penyampaian materi disampaikan diawali dengan pengisian *quis pretest* selanjutnya materi disampaikan kemudian ada tanya jawab terkait materi selanjutnya dilanjutkan pengeisian *quis post tes*. Pengisian *quis* sejumlah 15 pertanyaan yang meliputi materi *disminore*, *ROP* dan pijat *endorphin*. Adapun hasil dari *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 1

Pre dan *posttest* pengabdian masyarakat penerapan pijat *endorphin* dan relaksasi otot progresif untuk mengatasi *disminore* pada Remaja (n: 96, 2022)

Pengetahuan Sebelum		Pengetahuan Setelah			Sig. (2-tailed)			
mean	min	max	CI	mean	min	max	CI	
56.6	40	69	59.31	83.86	76	90	85.28	0.00

## PEMBAHASAN

Program pengabdian pada masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih menambah wawasan tentang kesehatan reproduksi. Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi remaja, keluarga dan masyarakat sekitarnya.

Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dari sasaran 100 siswi yang mengisi presensi 96 siswi serta yang berespon mengisi pre tes dan *posttest* 96
2. Ketercapaian tujuan pelatihan

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Targetpeserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya yaitu 100 orang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 96 remaja siswi. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PPM dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/sukses.

Ketercapaian tujuan pendidikan kesehatan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi tentang pendidikan kesehatan tentang Penerapan Pijat *Endorphin* dan *Relaksasi Otot Progresif* untuk mengatasi *Disminore* pada Remaja dapat disampaikan secara detil. Namun dilihat dari hasil test maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Ketercapaian target materi pada kegiatan PPM ini cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah: konsep *disminore*, insiden *disminore*, perubahan saat terjadi *disminore*, factor resiko *disminore*, klasifikasi atau jenis *disminore*, tanda dan gejala *disminore* primer dan skunder, penatalaksanaan, konsep relaksasi otor progresif meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta Langkah Langkah, konsep pijat *endorphin* meliputi pengeertian, manfaat, cara kerja; dan SOP Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan sudah baik didapatkan data dari rata rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan 56,6 dan pengetahuan setelah pelatihan menjadi 83,86.

Hal ini disebabkan karena sasaran merupakan SMP favorit sehingga mudah



untuk menangkap materi walaupun jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan. Secara keseluruhan kegiatan pendidikan kesehatan pada pada siswi SMP N 1 Lasem dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh remaja adalah remaja memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Pemberian latihan relaksasi otot progresif selain memperlancar sirkulasi peredaran darah pada abdomen ketika remaja mengalami nyeri haid, namun juga sebagai teknik relaksasi yang dapat menekan ketegangan, kenyamanan karena dilengkapi dengan latihan nafas dalam dan serangkaian gerakan baik dari wajah hingga kaki sehingga mampu menstimulasi pengeluaran hormone endorphin serta mengurangi perasaan nyeri haid yang sedang dialami remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif, remaja yang tidak merasakan nyeri sebanyak 24,3%, nyeri ringan 11,4%, nyeri sedang 8,6%, dan nyeri berat sebanyak 5,7% (Widyastuti, 2020).

Keluhan premenstrual syndrome hanya dialami sebagian remaja pada saat menstruasi, hal ini wajar apabila tidak disertai dengan komplikasi keluhan berat lain. Hasil penelitian menjelaskan bahwa lebih dari 25% remaja mengalami nyeri haid yang merupakan gejala premenstrual syndrome pada saat menstruasi (Indrayani & Antiza, 2021). Hal ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis dan juga fisik remaja karena perlunya penatalaksanaan yang mudah

dilakukan sebagai bentuk cara mengurangi keluhan yang dirasakan. Relaksasi otot progresif akan memberikan kondisi relax pada otot khususnya abdomen, serta bagian tubuh lain karena gerakan dilakukan secara pelan dan terkoordinasi (Rahmawati & Setyawati, 2018).

Hasil evaluasi pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan remaja dalam mengatasi disminore mengungkapkan bahwa pengetahuan menjadi semakin meningkat dengan adanya kegiatan ini dan hasil diperkuat dengan penelitian yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menstimulasi endorphin dengan mengaktifkan titik syaraf pusat sesuai kebutuhan tubuh dan menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Kristina et al., 2021).

Cara kerja endorphine massage dalam membantu proses penurunan rasa nyeri haid dihubungkan dengan kombinasi pijat dan sentuhan secara halus yang diaplikasikan pada remaja putri ketika menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian 30menit pijat endorphin pada remaja dengan disminore mampu membantu meningkatkan focus, rilex terhadap nyeri haid yang dirasakan (Pangaribuan et al., 2019).

## SIMPULAN

Program penyuluhan dan pelatihan dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta penyuluhan menguasai dengan baik materi yang disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti pelatihan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada kepala sekolah dan guru serta semua pihak SMP Negeri 1 Lasem yang terkait melakukan kerjasama dengan baik.

## REFERENSI

- 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>
- Fira, H., Apriza, A., & Wati, N. K. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 400-407. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>
- Fitriani, H., & Achmad. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 149-152.
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), 249-253.
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zuhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Disminore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104-114.
- <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Nurhayati, & Akbar, N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Endorphine Massage Terhadap Kejadian Dismenorhoe Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 50-53.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) dengan Skala Nyeri Disminore pada Remaja Putri di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122-129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Pangaribuan, K. I., Rofianti, W., Saputri, S., & Hotna, S. (2019). *Cara Kerja Endorphin*. 9-25.
- Rahmawati, & Setyawati, R. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Fathul Huda Kebondalem Purwokerto. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 042, 64-74.
- Rejeki, S., & Eldaniati. (2018). Intensitas Nyeri Haid Primer Melalui Senam Disminore Pada Mahasiswi Di Pondok Pesantren K.H Sahla Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 183-193.
- Widyastuti, E. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Disminore pada Pasien Remaja di Klinik Rama Husada Sragen*. 1-87.

