

EFEKTIFITAS *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP FUNGSI SEKSUAL PEREMPUAN PADA MASA MENOPAUSE

Sri Wahyuni, Tutik Rahayu

Universitas Islam Sultan Agung

Email: wahyuni@unissula.ac.id

Abstract: The purpose of this study is to identify the effectiveness of endorphine massage on female sexual function during menopause in Ngampel District of Kendal Regency. Sampling was done by sampling criteria accidental aged less than 60 years old, have a husband, in a healthy condition. Data processing was performed using the Wilcoxon test to determine differences in sexual function before and after the intervention while endorphine effectiveness of massage performed by using Mann Whitney. Hasil research: Wilcoxon test showed that there are significant differences in sexual function before and after being given endorphine Massage with p value 0.00. While Mann Whitney test showed p value of 0.13 and the value of z score of -2.828, which means there is a strong influence among endorphine Massage to increased sexual function so endorphine Massage is effective for improving sexual function.

Keyword: menopause, endorphin massage, sexual function

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah identifikasi efektifitas endorphine massage terhadap fungsi seksual perempuan pada masa menopause di wilayah Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *accidental sampling* dengan kriteria berusia kurang dari 60 tahun, mempunyai suami, dalam kondisi sehat. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan fungsi seksual sebelum dan setelah intervensi sementara efektifitas *Endorphine Massage* dilakukan dengan menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian: Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada fungsi seksual sebelum dan setelah diberikan *Endorphine Massage* dengan *p value* 0,00. Sementara Uji Mann Whitney menunjukkan *p value* 0,13 dan nilai dari z score -2,828 yang berarti terdapat pengaruh yang kuat antara *Endorphine Massage* terhadap peningkatan fungsi seksual sehingga *Endorphine Massage* efektif untuk meningkatkan fungsi seksual.

Kata kunci: menopause, *endorphin massage*, fungsi seksual

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan yang menimbulkan perubahan baik perubahan fisik maupun psikologis. Respon perempuan dalam menghadapi menopause sangat beragam, sebagian menganggapnya sebagai suatu hal yang menyenangkan, dan sebagian menganggapnya sebagai sebuah proses yang menakutkan karena menopause berarti terjadi penurunan fungsi pada diri perempuan (Proverawati, 2010).

Perempuan yang telah menopause akan mengalami perubahan emosi, meningkatnya kecemasan, perasaan gelisah, mudah tersinggung, mudah marah, merasa diri tidak berdaya, mengalami penurunan daya ingat dan sulit berkonsentrasi (Baziad, 2008). Selain gejala psikologis juga mengalami juga terjadi gejala fisik seperti semburan rasa panas (*hot flushes*), keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, penurunan lubrikasi vagina, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi serta perubahan deposit lemak di tubuh (Morgan & Hamilton, 2009).

Berbagai perubahan pada perempuan menopause tersebut yang paling sering menimbulkan kecemasan adalah perubahan sistem reproduksi, dimana pada saat menopause perempuan akan mengalami penurunan lubrikasi dan terjadi nyeri saat berhubungan seksual (*dyspareunia*) yang berpengaruh pada kehidupan seksual pasangan. (Kolod Susan, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Asadi Mojgan pada tahun 2012 menyebutkan bahwa (59,5%) perempuan menopause menunjukkan gejala *hot flushes*, 42,6% mempunyai emosi yang tidak stabil, 41,1% mengalami penurunan lubrikasi, 40% mengalami gangguan tidur, 38,25 berkeringat pada malam hari, 18,3% mengalami gangguan perkemihan, 6,6% mengalami palpitasi, 5,8% mengalami kecemasan, 59,9% mengalami nyeri otot dan sendi, 4,4%

mengalami depresi dan 3,6% perempuan lebih sensitive. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gejala penurunan lubrikasi pada vagina merupakan keluhan yang banyak dirasakan oleh responden.

Penurunan lubrikasi yang dialami oleh perempuan dirasakan sangat mengganggu, sehingga berbagai upaya dilakukan untuk mempertahankan kehidupan seksualnya. Beberapa cara dilakukan perempuan menopause antara lain dengan menggunakan lubrikasi saat melakukan aktivitas seksual, mengkonsumsi makanan yang mengandung kedelai sampai dengan menggunakan *replacement hormon perempuan phyto estrogen*. (Grady Deborah, 2006).

Survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2015 di Klinik Keperawatan Kecamatan Ngampel Kulon mendapatkan data bahwa dari 5 orang perempuan yang mengalami menopause semuanya mengatakan nyeri pada saat melakukan aktifitas seksual. 1 orang memilih menggunakan jely saat melakukan aktifitas seksual, 1 orang mengkonsumsi susu kedelai, dan 1 orang mengatakan menggunakan alternatif lain dengan tanpa melakukan *intercourse* dan 2 orang mengatakan menghindari hubungan seksual karena trauma terhadap rasa sakit yang pernah dialami.

Beberapa upaya telah dilakukan oleh perempuan saat mengalami masalah seksualitas, namun belum ada yang menggunakan *endorphine massage* untuk mengatasi masalah seksual yang dialaminya. *Endorphin massage* merupakan tehnik sentuhan pemijatan ringan, yang mampu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta dapat meningkatkan kondisi rileks dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Hasil penelitian menyebutkan bahwa selain terbukti meningkatkan hormon *endorphin*, *endorphin massage* juga mampu menstimulasi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri, mengenda-

likan perasaan stres serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Stoppler, 2013). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rubneide et.al, 2013 menyebutkan bahwa pada kelompok intervensi merasakan lebih nyaman saat duduk dibandingkan kelompok kontrol (Rubneide et.al, 2013). Tujuan penelitian ini adalah identifikasi efektifitas endorphine massage terhadap fungsi seksual perempuan pada masa menopause di wilayah Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal.

METODOTOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah *quasi experiment post design with a comparison group* (Notoatmojo, 2005). Pada penelitian ini, peneliti memberikan endorphine massage untuk mengetahui adakah pengaruh terhadap seksualitas perempuan yang mengalami menopause. Bentuk rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Subyek penelitian ini adalah perempuan pada masa menopause dengan jumlah 17 responden kelompok intervensi dan 17 responden kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *accidental sampling* dengan kriteria berusia kurang dari 60 tahun, mempunyai suami, dalam kondisi sehat.

Pada penelitian ini sebagai populasi adalah keseluruhan perempuan yang mengalami menopause di wilayah Kecamatan Ngampel, Kabupaten Kendal Jawa Tengah. Jumlah populasi tidak diketahui. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Accidental Sampling*, yaitu menetapkan sampel dengan cara memilih sampel yang dijumpai pada saat screening. Besar sampel menurut Dempsey pada penelitian eksperimen dapat menggunakan jumlah minimal 15 responden dan ditambahkan kemungkinan sampel *drop out* 10%. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 34 orang de-

ngan pembagian 17 orang kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Kriteria inklusi adalah berusia < 60 tahun, mempunyai suami, dalam dan dalam kondisi sehat sedangkan kriteria eksklusi adalah mempunyai penyakit ginekologis, mempunyai penyakit kardiovaskuler.

Analisis data pada penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan fungsi seksual pada masa menopause sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji Wilcoxon dan untuk mengetahui keefektifan *endorphin massage* terhadap fungsi seksual pada masa menopause menggunakan uji Mann Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Perempuan pada Masa Menopause

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Usia				
Muda (<50 tahun)	11	32,4	13	38,2
Tua (\geq 50 tahun)	6	17,6	4	11,8
Pendidikan				
Rendah (SD)	13	38,2	13	38,2
Tinggi (SMP, SMA)	4	11,8	4	11,8
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	8	23,5	6	17,6
Bekerja	9	26,5	11	32,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berusia kurang dari 50 tahun dan mempunyai tingkat pendidikan yang rendah, sementara untuk satu pekerjaan, antar responden yang bekerja maupun tidak bekerja hampir seimbang baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Rata-rata jenis pekerjaan responden sebagai petani.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik usia responden seba-

gian besar berusia kurang dari 50 tahun sebanyak 68% baik pada kelompok kontrol maupun intervensi. Menopause merupakan bagian proses alamiah yang akan dilalui oleh setiap perempuan dengan melibatkan sistem reproduksi yaitu berhentinya menstruasi. Rentang usia menopause bervariasi yang berkisar antara 40-50 tahun (Ghani, 2009).

Perubahan baik fisik dan psikologi juga dialami pada perempuan yang mengalami menopause perubahan fisik diantaranya rasa panas pada wajah, kulit mulai mengeriput, gangguan tidur malam hari, berkeringat pada malam hari, mengalami keropos tulang. Perubahan psikis yang terjadi dapat berupa sering mengalami murung, perubahan *mood*, badan terasa lemah, gelisah dan timbul kecemasan (Dichandra, 2013).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya menopause diantaranya adalah keturunan, kondisi kesehatan umum, dan pola kehidupan (Wiknjastro, 2009). Responden dengan latar belakang pekerjaannya yang sebagian besar bekerja sebagai petani tentu sangat berdampak pada pola hidup, pemenuhan gizi dan status kesehatannya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Wolf *et al* pada bulan februari tahun 2016 yang mengungkapkan bahwa nutrisi dan aktifitas fisik sangat berkontribusi pada kualitas hidup.

Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Fungsi Seksual Perempuan pada Masa Menopause Sebelum Dilakukan Intervensi

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Fungsi Seksual				
Disfungsi	15	44,1	13	38,2
Normal	2	5,9	4	11,8
Jumlah	17	50	17	50

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan tindakan *massage endorphine* sebagian besar mengalami disfungsi seksual. Hanya sebagian kecil responden saja yang mempunyai fungsi seksual normal.

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Fungsi Seksual Perempuan pada Masa Menopause setelah Dilakukan Intervensi

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Fungsi Seksual				
Disfungsi	2	5,9	10	29,4
Normal	15	44,1	7	20,6
Jumlah	17	50	17	50

Tabel 3. menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan *endorphine massage*, fungsi seksual responden pada kelompok intervensi sebagian besar normal. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak diberikan tindakan *endorphine massage* sebagian besar masih mengalami disfungsi seksual.

Data hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami disfungsi seksual, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, dengan jumlah total kurang lebih 82%. Perempuan yang mengalami menopause akan terjadi perubahan diantaranya hilangnya daya tarik dan menurunnya aktivitas seksual, penurunan libido dan adanya rasa sakit saat senggama, disebabkan menurunnya hormon estrogen dan progesterone karena dari ovarium wanita berhenti melepaskan sel telur (Proverawati, 2010, Suparman, 2014). Turunnya hormon estrogen dan progesteron menyebabkan vagina kering, gatal, panas dan nyeri saat aktivitas seksual karena sekresi vagina berkurang (Kolod Susan, 2009).

Kadar estradiol serum pada perempuan premenopause berkisar dari 147 hingga 1468 pmol/l (40-400 pg/ml) dan turun sampai kurang dari 73 pmol/l (20 pg/ml) pada postmenopause. Estrogen berperan penting dalam proses pengaturan hemodinamika dalam siklus dan respon seksual. Penurunan ini salah satunya menyebabkan atrofi vagina sehingga vagina menjadi kering dan mengalami dispareunia yang mengakibatkan gangguan seksual seperti menurunnya keinginan untuk berhubungan seksual, gairah seksual menurun, sensasi penerimaan rangsang seksual juga menurun dan akhirnya mengalami kesulitan mencapai orgasme.

Gangguan sexual juga terjadi karena dinding vagina menjadi tipis, elastisitasnya berkurang yang menyebabkan wanita akan merasakan sakit saat berhubungan seksual (Asadi Mojgan, *et al*, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibowo, Yunida dan Rufaida (2014), diperoleh hasil bahwa terjadi perubahan perilaku seksual pada ibu menopause yaitu mengalami perubahan perilaku seksual maladaptif sebesar 23,3%. Penelitian yang dilakukan oleh Richa *et al* tahun 2014 menyebutkan bahwa hormon sangat berpengaruh pada suasana hati perempuan pada masa menopause.

Tabel 4. Efektifitas *Endorphine Massage* Terhadap Fungsi-Fungsi Seksual Perempuan pada Masa Menopause

Fungsi Seksual	N	Mean Rank	Sum of Rank
Disfungsi	12	23,17	278,00
Normal	22	14,41	317,00
Total	34		<i>P value 0,013</i> <i>Z Score -2,828</i>

Tabel 4 menunjukkan responden yang mengalami disfungsi seksual setelah dilakukan intervensi sebanyak 12 (nilai *Mean Rank* 23,17). Responden yang fungsi seksualnya

normal sebanyak 22 (nilai *Mean Rnk* 14,41) dengan *p value* 0,013 atau $< 0,05$. Berarti, terdapat perbedaan signifikan pada fungsi seksual pada responden yang diberikan *Endorphine Massage* dan tidak diberikan *Endorphine Massage*. Hasil juga menunjukkan nilai *z score* -2,828, yang berarti terdapat pengaruh kuat antara *Endorphine Massage* terhadap peningkatan fungsi seksual sehingga *Endorphine Massage* efektif untuk meningkatkan fungsi seksual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami disfungsi seksual setelah dilakukan intervensi sebanyak 12 atau nilai *Mean Rank* 23,17 dan responden yang fungsi seksualnya normal sebanyak 22 atau nilai *Mean Rnk* 14,41 dengan *p value* 0,013 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada fungsi seksual pada responden yang diberikan *Endorphine Massage* dan responden yang tidak diberikan *Endorphine Massage*. Hasil juga menunjukkan bahwa nilai dari *z score* -2,828 yang berarti terdapat pengaruh yang kuat antara *Endorphine Massage* terhadap peningkatan fungsi seksual sehingga *Endorphine Massage* efektif untuk meningkatkan fungsi seksual. *Endorphine massage* merupakan suatu teknik pijatan dengan usapan lembut, ada penekanan yang dapat dilakukan pada tubuh seperti daerah punggung, perut, ekstremitas.

Hasil penelitian yang pernah dilakukan bahwa teknik massage yang dilakukan selama kurang lebih 20 menit dapat menstimulasi pengeluaran hormon *morphin* alami dari tubuh yang menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi rileks dan mampu menurunkan nyeri dan memperbaiki sirkulasi (Mudatsir & Handika w, 2013), lubrikasi pada perempuan juga meningkat sehingga cairan lubrikasi akan mempermudah dan meningkatkan kenyamanan saat berhubungan seksual. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya tentang metode

massage punggung dalam menurunkan nyeri didapatkan hasil dengan uji T: P Value = 0,000 yang menunjukkan ada pengaruh teknik *massage* punggung terhadap perubahan nyeri persalinan kala I fase aktif (Ariani & Noviani, 2013).

Endorphine massage yang dilakukan oleh suami juga dapat meningkatkan hubungan kasih sayang antara pasangan, istri merasa lebih disayangi dan dihargai. Ungkapan-ungkapan positif yang disampaikan suami selama melakukan *massage* dapat meningkatkan kenyamanan dan gairah seksual pada perempuan menopause.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Fungsi seksual pada kelompok intervensi sebelum diberikan *massage endorphine* mengalami disfungsi seksual sebanyak 15 (44,1%). Fungsi seksual pada kelompok kontrol (pretest) mengalami disfungsi seksual sebanyak 13 (38,2%). Fungsi seksual pada kelompok intervensi setelah diberikan *massage endorphine* fungsi seksual sebagian besar normal sebanyak 15 (44,1%). Fungsi seksual pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan pemberian *massage endorphine* mengalami disfungsi seksual sebesar 10 (29,4%).

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pemberian *endorphine massage* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan *p value* 0,013 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada fungsi seksual pada responden yang diberikan *Endorphine Massage* dan responden yang tidak diberikan *Endorphine Massage*. Hasil juga menunjukkan bahwa nilai dari *z score* -2,828 yang berarti terdapat pengaruh yang kuat antara *Endorphine Massage* terhadap peningkatan fungsi seksual sehingga *Endorphine Massage* efektif untuk meningkatkan fungsi seksual.

Saran

Perawat sebagai tenaga kesehatan profesional dapat memberikan bantuan, dukungan pada ibu masa menopause terutama yang berkaitan dengan kebutuhan dan fungsi seksual agar perempuan masa menopause dapat menjalani kehidupannya dengan sehat dan bahagia.

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perempuan pada masa menopause.

Bagi masyarakat khususnya pasangan suami istri dapat menggunakan metode *massage endorphine* sebagai salah satu alternatif dan solusi pemecahan masalah yang sering dialami oleh perempuan masa menopause dalam kehidupan seksualnya sehingga keharmonisan dan kebahagiaan pasangan dapat tetap terwujud sesuai dengan harapan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arini N Ketut, Sofiani N Ni Wayan. (2013). Metode *Massage* punggung terhadap Intensitas nyeri pada persalinan kala I Fase aktif. *Jurnal Genta Kebidanan* Volume I No 1 Agustus 2013 Hal 36-40
- Andira, D. (2010). *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A+Plus Books
- Asadi Mojgan, et al. (2012). Prevalence of Menopause Symptoms among Iranian Women. *Journal of Family and Reproductive Health* 2012. 6(1):1-3.
- Baziad, MA. (2008). *End Krinologi Ginekologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Deborah Grady. (2006). *Management of Menopausal Symptoms*. *N Eng J Med* 2006; 355:2338-2347 November 30, 2006 DOI: 10.1056/

- NEJMcp054015
- Ditchandra Satria. (2013). *Kontribusi senam lansia pada perkembangan wanita menopause usia 50-60 tahun di RW XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya Surabaya*. Volume 01 No 01 Tahun 2013 0-317
- Ghani. Lennywati. (2009). *Seluk beluk Menopause*. Media peneliti dan pengembangan kesehatan Volume XIX no. 4 Tahun 2009.
- Kolod Susan. (2009). *Menopause and Sexuality*. Contemporary Psychoanalysis, Vol. 45, No. 1. ISSN 0010-7530 ©2009 William Alanson White Institute, New York, NY. All rights reserved
- Morgan, G & Hamilton, C. (2009). *Obstetric & Ginekologi*. Jakarta: ECG
- Mudatsir M. Setyawan. Syatibi. Handita. Yoga (2013). Pengurangan Nyeri menggunakan terapi Integrated Neuromuskular tehnik dan massage Effleurage pada sindroma Myofascial otot Trapesius atas. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Jilid 3 Mei 2013 Hal. 189-193*
- Norwitz, E & Schorge, J. (2007). *At A Glance Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: Erlangga
- Norozi, et.all. (2013). *Factors Affecting Quality of Life in Postmenopausal womens*. *Journal Educ Health Promot*. 2013: 2: 58. Diunduh 23 April 2015.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Richa Sood etall. (2014). *Prescribing menopausal hormone therapy: an evidence-based approach*. nt J Womens Health. 2014; 6: 47–57. Published online 2014 Jan 11. doi: 10.2147/IJWH.S38342. PMID: PMC3897322
- Sheema. (2011). *Post-menopausal Women: A Study of Their Psycho-physical Changes with an Impact on Family*. P.G. Department of Human Development, Govt. College for Women, M.A. Road, Srinagar, Jammu and Kashmir, India. *Anthropologist*, 13(2): 131-135 (2011)
- Sturdee DW& Panay N. (2010). *International Menopause Society. The society for the study of all aspect of the Climacterium in men and women*. Rekomendasi Penanganan Atropy Vagina Perempuan Postmenopause.
- Suparman, Erna & Suparman Edi. (2014). Peran Estrogen dan Progesteron terhadap kanker Payudara. *Jurnal Biomedik (JMB) Volume 6, no 3 November 2014 Hal 141-148*
- Wibowo H. Tophan, Triana Y. Nur, Rufaida Ana. (2014). *Analisis perubahan perilaku seksual ibu menopause terhadap tingkat kepuasan suami dalam melakukan hubungan seksual di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Banyumas*
- Wiknjosastro. D. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Woolf etall. (2016). *Promoting Healty Lifestyles During The Menopausal Transtition.. Benefits of Physical Activity and Nutrition*. ACSM'S Health & Fitness Journal:. January/February 2016 - Volume 20. - Issue 1.