

ABSTRAK

“GAMBARAN EFEKTIVITAS *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK HEPWETI”

Rere Anjeli Oktaviani¹, Asri Aprilia Rohman², Arifah Septiane Mukti³
*Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Univeristas Galuh
J.l R.E Martadinata No. 10 Ciamis 426123, Indonesia
(rereanjeliokta1010@gmail.com)*

Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Nyeri haid atau dismenorea dapat diobati dengan tindakan secara farmakologi dan non farmakologi. Adapun secara non farmakologi dapat dilakukan dengan *endorphine massage*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran efektivitas *endorphine massage* untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Hepweti. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability* sampling dengan teknik *purposive sampling* dan instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* (NRS). Terapi dilakukan selama 15 menit dalam 2 hari berturut-turut mulai dari menstruasi hari pertama. Hasil penelitian menyatakan penggunaan teknik *endorphine massage* terhadap pengurangan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Hepweti secara keseluruhan berjumlah 15 orang (100%), teknik *endorphine massage* efektif dalam mengurangi skala nyeri menstruasi pada remaja putri yang dapat dilihat dari nilai rata-rata penurunan skala nyeri pada hari pertama *pretest* 4.73 dan *posttest* 1.46, hari kedua *pretest* 3.13 dan *posttest* 0.33, hal ini menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri pada remaja putri setiap harinya.

Kata Kunci : Dismenore, Nyeri menstruasi, Pijat *Endorphin*. Remaja Putri