

Chiendy Arisya Savitri

PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 TALANG PADANG TAHUN 2020

Xix + 69 Halaman, 5 tabel, 6 Gambar, 4 Lampiran

**ABSTRAK**

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Karena kondisi di Indonesia banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan dirinya ke dokter atau tenaga kesehatan sehingga pendataan tentang dismenore tidak bisa diklasifikasikan. Disminore juga merupakan masalah terbesar bagi remaja putri, nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, bukan hanya farmakologis, tetapi non farmakologis juga. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik . transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan endorphine massage.

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Endorphine Massage terhadap penurunan dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA N 1 Talang Padang 2020. Penelitian ini menggunakan metode *Pre ekperiment* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Subjek yang digunakan adalah remaja putri kelas XII yang mengalami dismenore. dengan topik penelitian pengaruh Endorphine Massage, Objek penelitian ini adalah terhadap penurunan dismenore.

Berdasarkan Hasil uji analisis menggunakan paired t-test didapatkan data bahwa nilai sig. (2 tailed) untuk tingkat disminore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$  . hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh terhadap penurunan nyeri disminore.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu endorphine massage terbukti efektif dalam mengurangi disminore. Remaja perlu menerapkan endorphine massage pada saat mengalami disminore, dan memberitahu informasi dan mengajarkan endorphine massage pada temannya yang mengalami disminore

*Kata Kunci* : ***Endorphine Massage, Disminore***  
*Daftar Bacaan* : (2002-2018)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG  
DEPARTEMENT OF MIDWIFERY  
Scripst, Mei 202

*Chiendy Arisya Savitri*

**EFFECT OF ENDORPHINE MASSAGE ON MENSTRUAL PAIN REDUCTION IN YOUNG WOMEN IN TALANG PADANG 1 N HIGH SCHOOL IN 2020**

*Xix + 69 Pages, 5 tabels, 6 Pictures, 4 attachments*

### **ABSTRACT**

*In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25% which consists of primary dysmenorrhea of 54.89% and secondary dysmenorrhea of 9.36%. Because of the condition in Indonesia, many women who experience dysmenorrhea do not report themselves as a doctor or health worker, so the data collection about dysmenorrhea cannot be classified. Dysminore is also the biggest problem for young women, pain can be overcome with various alternatives, not only pharmacological, but also non pharmacological. Pharmacologically can be overcome with analgesic drugs, while non-pharmacologically can be overcome with the guidance of anticipation, hot and cold compresses, electrical nerve stimulation. transcutaneous (TENS), distraction, relaxation, guided imagination, hypnosis, acupuncture, biological feedback, and endorphine massage.*

*The purpose of this study was conducted to determine the effect of endorphine massage on the reduction of dysmenorrhea in young women in class XII at SMA N 1 Talang Padang 2020. This study used a pre-experiment method with One group pretest-posstest design. The subject used was teenage girl class XII who had dysmenorrhea. with the research topic of the influence of Endorphine Massage, the object of this study is to decrease dysmenorrhea.*

*The results of the analysis test using paired t-test obtained data that the value of sig. (2 tailed) for the level of disminore before and after treatment was given at 0,000 with  $\alpha = 0.05$ . these results indicate that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected which means there is an influence on the decrease in disminore pain.*

*The conclusion of this research is that endorphine massage is proven effective in reducing disminore. Teenagers need to apply endorphine massage when experiencing disminore, and tell information and teach endorphine massage to their friends who experience disminore*

**Keywords : Endorphine Massage, Disminore**

**Reading list : (2002 – 2018)**