

## ABSTRAK

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia  
Skripsi, Juni 2023

Iffah Nurmagfirah  
14220190050

**“Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMKN 2 Takalar”** Dibimbing oleh Fatma Jama dan Sunarti (xii + 4 Tabel + 56 Halaman + 10 Lampiran).

*Endorphin Massage* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang mampu menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. *Endorphin massage* ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman melalui sentuhan-sentuhan ringan dipermukaan kulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Takalar.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-experimental* dengan rancangan *One Group Pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 217 remaja putri di SMKN 2 Takalar dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden remaja putri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada hari pertama atau kedua (pada saat *dismenore*) menggunakan lembar observasi dan lembar SOP dengan tingkat *dismenore* diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji test pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbandingan pengaruh *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan *endorphin massage* tingkat *dismenore* pada responden terdiri dari *dismenore* sedang 30,0% dan *dismenore* berat sebesar 70,0% dan sesudah diberikan *endorphin massage* tingkat *dismenore* berat menurun sebesar 3,3% dan *dismenore* sedang 33,3% serta *dismenore* ringan 63,4%. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan *endorphin massage* dengan  $p \text{ value} = 0,00 < 0,05$ .

Kesimpulan pada hasil penelitian ini adalah ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri. Adapun saran dari peneliti diharapkan terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi alternatif bagi yang mengalami *dismenore* karena terapi ini telah terbukti dapat menurunkan tingkat *dismenore*. Dan diharapkan bagi pihak sekolah untuk mengadakan pelatihan terapi *endorphin massage* pada petugas kesehatan disekolah untuk menjadikan terapi ini sebagai alternatif penanganan disekolah.

Daftar Pustaka : 33 (2017-2023)  
Kata Kunci : *Endorphin Massage, Dismenore, Remaja Putri*