

**PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS
NYERI HAID PADA REMAJA DI DESA KEDUNGRINGIN
KECAMATAN SURUH KABUPATEN SEMARANG**

Reni Rusmayanti ¹, Eska Dwi Prajayanti ²

renyrusmayanti29@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa yang terjadi percepatan pertumbuhan. Salah satu tanda kejadian yang muncul di usia remaja adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan. Menstruasi biasanya menyebabkan nyeri haid yang merupakan suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi seperti kram pada perut bagian bawah. Prevalensi Kabupaten Semarang, terdapat 83,3% mengalami nyeri haid ringan dan 16,7% mengalami nyeri haid berat. Prevalensi Desa Kedungringin tahun 2021 terdapat sekitar 30% dari 100 remaja di Desa Kedungringin yang mengalami nyeri haid. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan *endorphine massage* pada remaja dengan nyeri haid di Desa Kedungringin. **Metode :** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode kasus deskriptif. **Hasil :** Intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *endorphine massage* termasuk dalam nyeri sedang. Intensitas nyeri setelah dilakukan *endorphine massage* pada responden termasuk nyeri ringan. **Kesimpulan :** Penerapan *endorphine massage* selama 30 menit mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci : Masa Remaja, Nyeri Haid, *Endorphine Massage*