

PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 KOTAAGUNG BARAT

Nia Erviza¹, Rina Sri Widayati²

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
niaerviza.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang ; Dismenore merupakan rasa nyeri, sakit dan kram yang dirasakan pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%). Di Indonesia dismenore mencapai 107.673 jiwa (64.25%) dan dilampung sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Salah satu upaya dalam mengurangi nyeri dismenore adalah dengan *Endorphin Massage*. **Tujuan Penelitian ;** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 kotaagung barat. **Metode Penelitian ;** Jenis penelitian ini adalah pra experiment dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest, subjek penelitian ini diambil dari remaja putri yang mengalami dismenore dengan jumlah sampel 20 orang dengan teknik sampling pada penelitian adalah random sampling. *Endorphin massage* ini diberikan 1 kali sehari dengan durasi 10 menit selama 2 hari. **Hasil Penelitian;** Nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 3,40 sesudah diberikan perlakuan nilai rata-rata skala nyeri sebesar 0,75. Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0.000 < 0.05$. **Kesimpulan ;** Terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan artinya ada pengaruh pemberian *endorphin massage* terhadap penurunan dismenore di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Dismenore, Remaja