

Yufika Regitya Yogaswari	Dosen Pembimbing
NIM C2016132	1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM
Program Studi Sarjana Keperawatan	2. Ida Nur Imamah, S.Kep., NS., M.Kep

**PENATALAKSANAAN *DISMENORE* DENGAN *EFFLEURAGE*  
*MASSAGE* DAN *ENDORPHINE MASSAGE***

**RANGKUMAN**

**Latar Belakang :** Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevelensi berkisar antara 43% sampai 93%, dimana sekitar 74% sampai 80% remaja mengalami *dismenore* ringan. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi, nyeri dapat bersifat kholik atau terus-menerus. Terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk *dismenore* yang aman digunakan dan tidak menimbulkan efek samping adalah dengan manajemen sentuhan yaitu *effleurage massage* dan *endorphine massage*. *Effleurage massage* merupakan teknik pijatan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung yang dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia. *Endorphine massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada remaja yang mengalami nyeri. **Tujuan :** untuk memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang cara mengatasi *dismenore* dengan *effleurage massage* dan *endorphine massage*. **Metode :** Menggunakan media *booklet* yang berjudul “Cara Aman Mengatasi *Dismenore* dengan *Effleurage Massage* dan *Endorohine Massage*”. **Kesimpulan :** *Booklet* ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media pendidikan kesehatan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sehingga dapat menerapkan *effleurage massage* dan *endorphine massage*.

**Kata Kunci :** *Dismenore, Effleurage Massage, Endorphine Massage, Booklet*