

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Laporan Tugas Akhir, Juni 2023
Fanisa Rahmawanti Nurjanah
E.2015401016**

**PENATALAKSANAAN TEKNIK PIJAT ENDORFIN UNTUK
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI**

ABSTRAK

Di Indonesia angka kejadian nyeri dismenorea sebesar 64,25%, dimana 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer dapat dikurangi secara non farmakologis salah satunya pijat endorfin, pijatan tertentu yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Tujuan diberikan asuhan ini yaitu untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Lokasi pemberian asuhan ini di PMB E Bungursari, dan asuhan dilakukan pada tanggal 28 Maret sampai 27 Mei 2023. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang remaja putri yang mengalami dismenorea primer pada hari ke 1 lalu di evaluasi setelah 10 menit menggunakan VDS (*Verbal Descriptor Scale*). Dari ke-5 responden dengan penatalaksanaan teknik pijat endorfin didapatkan skor sebelum dilakukan asuhan sebesar 5,6 dan sesudah diberikan asuhan sebesar 2,6. Dari hasil asuhan dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan teknik pijat endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, dengan penurunan nyeri rata rata 3. Diharapkan remaja putri dapat mencari sumber pengetahuan terkait untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan remaja putri bagaimana cara menurunkan nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Dismenorea, Teknik Pijat Endorfin
Daftar Pustaka : 11, (2017-2022)

**THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE STUDY PROGRAM DIPLOMA III
MIDWIFERY MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF TASIKMALAYA
Final Project Report, June 2023
Fanisa Rahmawanti Nurjanah
E.2015401016**

**MANAGEMENT OF ENDORPHIN MASSAGE TECHNIQUES TO REDUCE
THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS**

ABSTRACT

In Indonesia, the incidence rate of dysmenorrhea pain is 64.25%, where 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea can be reduced non-pharmacologically, one of which is endorphin massage, certain massages that can stimulate the body to release endorphins and cause a feeling of comfort and relaxation. The purpose of this care is to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. The location of this care was at PMB E Bungursari, and the upbringing was carried out from March 28 to May 27, 2023. This care was carried out on 5 young women who experienced primary dysmenorrhea on day 1 and then evaluated after 10 minutes using VDS (Verbal Descriptor Scale). From the 5 respondents with the management of endorphin massage techniques, the score was obtained before the care was 5.6 and after being given the care of 2.6. From the results of care, it can be concluded that the management of endorphin massage techniques can reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls, with an average decrease in pain 3. It is hoped that young women can find related sources of knowledge to strengthen the knowledge and skills of young women how to reduce dysmenorrhea pain.

Keywords : *Dysmenorrhea, Endorphin Massage Technique*

Bibliography : 11, (2017-2022)