

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
Laporan Tugas Akhir, Juli 2020**

**Isma Adawiyah  
NIM E.1715401014**

**MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA**

**ABSTRAK**

Nyeri menstruasi merupakan nyeri yang ditandai dengan kram pada perut bagian bawah, yang muncul pada saat menstruasi maupun sebelum menstruasi,. Nyeri menstruasi apabila tidak ditangani bisa menyebabkan pingsan, pinggang terasa pegal, berat badan bertambah karena tubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak dan itu akan menyebabkan stres dan menghambat aktivitas sehari-hari. Manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pada nyeri menstruasi secara non farmakologi. Metode penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji 5 artikel penelitian. Hasil studi literatur mengungkapkan bahwa manajemen nyeri menstruasi dengan non farmakologi diantaranya aromaterapi, masase endorphine, kompres hangat, senam yoga dapat menurunkan skala nyeri menstruasi. Simpulan manajemen nyeri non-farmakologi efektif digunakan untuk menurunkan skala nyeri pada menstruasi.

**Kata kunci :** Manajemen, nyeri menstruasi, non farmakologis

Kepustakaan : 41 (2018- 2020)

**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF TASIKMALAYA**  
**THE STUDIES DIPLOMA OF MIDWIFERY**  
*The Final Project, Juli 2020*

**Isma Adawiyah**  
**NIM E.1715401014 .....**

**ABSTRACT**

Menstrual pain is pain that is characterized by cramps in the lower abdomen, which appear during menstruation and before menstruation. Menstrual pain if left untreated can cause fainting, waist aches, weight gain because the body stores large amounts of water and it will cause stress and hinder daily activities. Non pharmacological management to reduce menstrual pain in adolescents. This study aims to determine the management of menstrual pain in a non-pharmacological manner. This research method is a literature study by examining 5 research articles. The results of the literature study reveal that management of menstrual pain with non-pharmacology including aromatherapy, endorphine massage, warm compresses, yoga exercises can reduce menstrual pain scale. The conclusion of effective non-pharmacological pain management is used to reduce the scale of pain in menstruation.

**Keywords :** Management, menstrual pain, non pharmacological

**Bibliografi ;** 41 (2018- 2020)