

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

PRILLY INDAH GUNAWAN  
E1815401042

**EFEKTIVITAS ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP SKALA NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA**

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan remaja putri saat menstruasi biasanya ditandai dengan gejala seperti sakit kepala, diare, kembung, mual muntah, sakit punggung dan nyeri kaki. Dismenore yang tidak ditangani akan mengakibatkan perubahan seperti menjadi murung, mudah marah, stres dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dalam 5 artikel literatur review sampel yang digunakan adalah mahasiswi yang sedang haid pada hari ke 1 atau hari ke 2 saat menstruasi. Pada 5 artikel yang menggunakan metode pre eksperimen 1 artikel, true experimental 1 artikel, dan quasi eksperimen dengan bentuk non equivalent 3 artikel. Semua artikel menggunakan alat ukur lembar pre test dan post test. Literatur review ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja. Metode penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji 5 artikel penelitian, pencarian dengan *electronic* data base dan tahun jurnal yang digunakan 2017-2020. Hasil studi literatur dari 5 jurnal ditemukan adanya penurunan nyeri pada responden setelah diberikan massage endorphin. Kesimpulannya endorphin massage efektif untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

**Kata kunci :** Dismenore, Massage Endorphin, Remaja

**DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY**

**FACULTY OF HEALTH**

**MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY**

**SCIENTIFIC PAPER, 7 APRIL 2021**

PRILLY INDAH GUNAWAN  
E1815401042

**THE EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE ON DISMENORE  
PAIN SCALE IN ADOLESCENTS**

***ABSTRACT***

Dysmenorrhea is pain felt by young women during menstruation, usually characterized by symptoms such as headache, diarrhea, bloating, nausea and vomiting, back pain and leg pain. Dysmenorrhea that is not treated will result in changes such as being moody, irritable, stressed and can interfere with daily activities. In the 5 literature review articles, the samples used were female students who were menstruating on day 1 or day 2 during menstruation. In 5 articles using the pre-experimental method, 1 article, 1 true experimental article, quantitative research with a quasi-experimental design, 1 article, and quasi-experimental with a non-equivalent form of 2 articles. All articles use pre-test and post-test measuring tools. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of endorphin massage on the dysmenorrhea pain scale in adolescents. This research method is a literature study by reviewing 5 research articles, searching with an electronic data base and the journal year used 2017-2020. The results of a literature study from 5 journals found a decrease in pain in respondents after being given endorphin massage. In conclusion, endorphin massage is effective for reducing dysmenorrhea pain in adolescents.

**Keywords :** Dysmenorrhea, Massage Endorphin, Teenager