

## HUBUNGAN PIJAT ENDORPHIN DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA

Chorirotul Fitria Pramudita<sup>1</sup>M.Zainul Arifin<sup>2</sup>Siti Shofiyah<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKesInsanCendekiaMedikaJombang

<sup>1</sup>email: [fitriapramudita6@gmail.com](mailto:fitriapramudita6@gmail.com)<sup>2</sup>email: [m.zainularifin17@gmail.com](mailto:m.zainularifin17@gmail.com)<sup>3</sup>email: [sitishofiyah215@gmail.com](mailto:sitishofiyah215@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** masa remaja merupakan masa perkembangan orang-organ fisik, yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan secara sempurna, ada beberapa masalah yang di alami pada masa remaja salah satunya nyeri haid (*disminorea*) saat menstruasi yang dapat mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Tujuan : untuk mengetahui dan menganalisis Hubungan Pijat Endorphin dengan Intensitas Nyeri Haid (*Disminorea*) pada remaja. Desain :Literature review. Sumber data : pencarian berbasis elektronik komprehensif dilakukan di ScienceDirect (2015-2020), dan Google Scholar (2015-2020), artikel yang relevan diambil dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia pada tahun diatas (2015-2020).Metode penelitian : Menggunakan kata kunci pijat endorphin dan disminore. Abstrak atau teks lengkap makalah penelitian ditinjau sebelum dimasukkan dalam ulasan sesuai dengan kriteria inklusi dan penilaian kualitas menggunakan pedoman Strobe.**Hasil :** Sebanyak 10 artikel yang dimasukkan dalam ulasan ini. Bahwa hubungan pijat endorphin dengan intensitas nyeri haid pada remaja, menunjukkan ada hubungan antara pijat endorphin dengan intensitas nyeri haid pada remaja.**Kesimpulan :** Pijat Endorphine ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang dikenal sebagai pereda rasa sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman pada wanita.**Saran :**Diharapkan bagi tenaga kesehatan hendaknya mulai menerapkan terapi pijat endorphine saat dismenorea daripada menggunakan obat-obatan penurun rasa nyeri.

**Kata Kunci:** pijat endorphin, nyeri haid (disminore)

## ENDORPHIN MASSAGE RELATIONSHIP WITH INTENSITY MENSTRUAL PAIN (*DISMINOREA*) IN ADOLESCENTS

### ABSTRACT

**Introduction:** adolescence is a period of development of physical organs, namely when the human genitals reach full maturity, there are several problems experienced during adolescence, one of which is menstrual pain (*dysminorrhea*) during menstruation which can interfere with daily activities and activities. -day.Purpose: to determine and analyze the relationship between endorphin massage and menstrual pain intensity (*dysminorrhea*) in adolescents.Design: Literature review. Data source: comprehensive electronic-based searches were conducted on ScienceDirect (2015-2020), and Google Scholar (2015-2020), relevant articles were taken in English and Indonesian in the year above (2015-2020).**Research methods:** Using keywords endorphin massage and *dysminorrhea*. Abstracts or full text of research papers were reviewed prior to inclusion in the review according to the inclusion criteria and quality assessment using Strobe guidelines.**Results:** A total of 10 articles were included in this review. That the relationship between endorphin massage and the intensity of menstrual pain in adolescents shows that there is a relationship between endorphin massage and the intensity of menstrual pain in adolescents.**Conclusion :** This Endorphine Massage stimulates the body to release endorphine compounds known as pain relievers thereby creating a feeling of comfort in women. **Suggestion :**It is hoped that health

*workers should start applying endorphine massage therapy during dysmenorrhoea instead of using pain-reducing drugs.*

**Keywords:** *endorphin massage, menstrual pain (dysminorrhea)*

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*Dismenore*). *Dismenore* didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore* dengan 10-15% yang mengalami *dismenore* berat (WHO 2017). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Yusuf, 2017). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami *dismenore* dan datang ke pelayanan kesehatan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017).

Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27,988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami menstruasi dan datang ke pelayanan kesehatan karena nyeri saat haid sebesar 9.678 jiwa (Adi Aprilia, 2017).

Salah satu faktor penyebab *dismenore* adalah faktor psikologis (sakit kepala, sakit pinggang, lemas dan tanda-tanda PMS lainnya) maupun kondisi psikologis seperti: bingung, stress, cemas, serta gangguan emosional lainnya.

Penyebab-penyebab di atas mengakibatkan remaja putri tidak konsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran dan aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal dikarenakan nyeri yang dirasakannya (Yamani, 2017).

*Dismenore* dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, dan lain-lain. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri *dismenore* diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupunktur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri *dismenore* ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase (Gumangsari, 2016).

*Endorphin massage* adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit (Aprillia, 2017). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengajukan judul skripsi “Hubungan Pijat Endorphine Dengan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja”.

## **Definisi Dismenore**

Istilah medis untuk kejang-kejang menstruasi adalah *dysmenorrhoea*. *Dysmenorrhoea* berasal dari bahasa Yunani

*dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* berarti bula, dan *rrhea* berarti aliran. *Dysmenorrhea* atau *disminorea* dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi (Sukarni K, 2013:39).

Gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang punggung (Judha, 2012:45).

*Dismenore* atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan *ginekologi* yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami tidak nyaman selama haid, seperti tidak enak di perut dibagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Dengan demikian, istilah *dismenore* hanya digunakan jika nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Istilah ini juga dapat digunakan jika nyeri haid yang terjadi membuat perempuan tersebut tidak bisa melakukan rutinitas secara normal dan memerlukan obat atau penanganan khusus (Anurogo; Wulandari, 2011:32).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

### 1. Framework yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*.

- 1) *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan di analisis.

- 2) *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan.
- 3) *Comparison*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan.
- 4) *Outcome*, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian.
- 5) *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di review.

### 2. Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah, “*Pijat Endorphine*” AND “Nyeri Haid (*Dismenore*)”.

### 3. Database atau Search engine

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database (*scopus, e-resources, Google scholar*)

### 4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i>	Jurnal internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yakni hubungan pijat endorfin dengan nyeri haid ( <i>disminorea</i> ) pada remaja putri	Selain jurnal internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yakni hubungan pijat

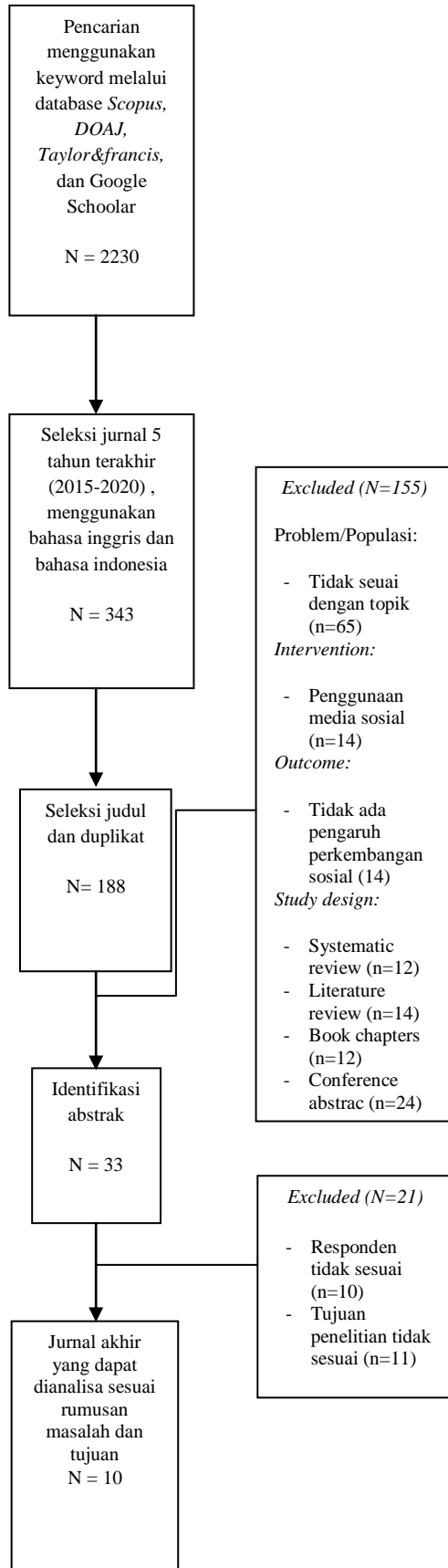
		endorphin dengan nyeri haid (disminorea) padaremajaputrid
<i>Intervention</i>	Pijat endorphin yang memilikitujuanmengurangidisminoreapadaremajaputri	Selain Pijat endorphin yang memilikitujuanmengurangidisminorea padaremajaputrid
<i>Comparison</i>	Tidakadafaktorpebandingan	Tidak adafaktorpembandingan
<i>Outcome</i>	Adanyaefektifitas pijat endorphin dengannyerihaid (disminorea) padaremajaputri	Tidak adaeftifitaspijat endorphin dengan nyerihaid (disminorea) padaremajaputrid
<i>Study design</i>	Quasiexperimental design, One Group Pretest Posttest, Pra experiment Design, Time series design, Case control design, Control Group Design	<i>Systematic / literatur review</i>
Tahun terbit	Artikelataujurnal yang terbitsetelahtahun 2015-2020	Artikela taujurnal yang terbitdi bawahtahun 2015
Bahasa	BahasaInggrisdan	Selain

	Bahasa Indonesia	bahasaInggrisdanBahasa Indonesia
--	------------------	----------------------------------

## 5. Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikas *Scopus*, *DOAJ*, *Taylor&francis*, dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci “*pijat endorphine*” AND “*nyeri haid (disminorea)*” peneliti menemukan 2230 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Kemudian peneliti melakukan skrining terhadap jurnal yang telah ditemukannya, sebanyak 343 jurnal dieksekusi karena terbitan tahun 2015 kebawah. Assessment kelayakan terhadap 188 jurnal, jurnal yang diduplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 10 jurnal yang dilakukan review

## Alur Literature Review Jurnal



## HASIL PENELITIAN

No	Kategori	N	%
<b>A TahunPublikasi</b>			
1	2015	1	10
2	2017	3	30
3	2018	1	10
4	2019	4	40
5	2020	1	10
<b>Total</b>		10	100
<b>B DesainPenelitian</b>			
1	Quasy Experimental	2	20
2	Pre Test and Post Test	5	50
3	Time series	1	10
4	Pre-experiment	1	10
5	Control Group	1	10
<b>Total</b>		10	100

(Serap Ejder Apay,2019) meneliti Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. Hasil penelitian didapatkan efek aromaterapi dan plasebo pijat pada dismenore secara statistik perbedaan signifikan ditemukan antara peserta skor VAS pra-aplikasi dan pasca-aplikasi ( $p < 0,001$ ) artinya ada pengaruh aromaterapi dan plasebo pijat pada dismenore.

(H. Sadeghi Aval Shahr, 2015) meneliti The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea. Hasil penelitian didapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara karakteristik demografis dan riwayat menstruasi pada ketiga kelompok ini. Tingkat rasa sakit tidak berbeda secara signifikan antara kelompok ( $p > 0,05$ ) artinya ada pengaruh self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoe.

(Fitria,2020) meneliti Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. Hasil dari uji *wilcoxon sign rank test* dengan value  $0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan bermaknasebelum dan

sesudah akupresur terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

(Fidhi Aningsih, 2018) meneliti Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. Hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (34,8%) mengalami nyeri ringan dan sedang, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

(Paryono, 2017) meneliti Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. Rerata nyeri haid yang dialami oleh 30 remaja putri penghuni panti asuhan sebelum dilakukan pijat refleksi adalah 3,4 dengan simpangan baku 1,439 dan setelah dilakukan pijat refleksi didapatkan rerata sebesar 1,63 dengan simpangan baku 0,999, artinya terdapat penurunan nyeri. Hasil penelitian ini menyatakan "Terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016" diterima dengan  $t$  hitung sebesar 8,305 dan  $p < 0,01$ .

(Ida Nurjanah, 2019) meneliti Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri menstruasi sebelum senam 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,00$ . Hal ini menunjukkan ada penurunan skala nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

(Asri Rahayu, 2017) meneliti Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri dismenore sebelum diberikan massage endorphine ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak

21 orang (55,3%). Nyeri dismenore setelah diberikan massage endorphine ada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 22 orang (57,9%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.414 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *endorphine massage* dapat menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

(Pawiliyah, 2019) meneliti Pengaruh massase menggunakan olive oil terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi jurusan keperawatan stikes tri mandiri sakti bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $Z = 2,781$  dengan  $p = 0,005 < 0,05$  berarti signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada efek pengaruh massase menggunakan olive oil terhadap nyeri Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

(Yurike Septianingrum, 2019) meneliti Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Hasil penelitian didapatkan Ada perbedaan skor VAS antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,017$ ).

(Ika Putri, 2019) meneliti Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. Uji statistik yang digunakan adalah T-test dependent. Hasil penelitian didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswa Stikes Alifah.

## PEMBAHASAN

*Dismenorea* atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, adalah keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya mengatasi *dismenorea* antara lain kompres hangat, akupuntur, akupresur, terapi musik dan terapi relaksasi yang salah satunya yaitu *Endorphin massage*. Pijat *Endorphine* merupakan sentuhan/pijatan ringan yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. *Massage* ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang dikenal sebagai pereda rasa sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman pada wanita. Pengobatan non-farmakologi atau alternatif lainnya bisa dengan melakukan relaksasi, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain.

Berdasarkan fakta bahwa setelah di berikan pijat *endorphine* terjadi penurunan skala nyeri yaitu sebanyak (83,3%), di kategorikan cukup intensitas nyeri *dismenorea primer* (55%) ada hubungan pijat *endorphine* dengan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja remaja. Untuk dapat mengurangi nyeri haid yaitu dengan melakukan pijat *endorphine*. Hal ini dapat memberikan efek pada turunya intensitas nyeri *dismenore primer* (Asri Rahayu.,2017; Yurike Septianingrum.,2019; Ika Putri.,2019).

Berdasarkan fakta menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *massase olive oil* dan *massase refleksi* yaitu sebanyak (26,7%) mengalami nyeri haid (*dismenorea*) dan sesudah dilakukan *massase olive oil* dan *massase refleksi* yaitu sebanyak (3,3%). Hal ini menunjukkan ada hubungan antara *massase olive oil* dan *massase refleksi* dengan turunya intensitas nyeri haid (*dismenore*) (Pawiliyah.,2019; Paryono.,2017).

Berdasarkan fakta di atas bahwa efek pijat aromaterapi menggunakan minyak mawar dapat menurunkan nyeri haid (*dismenorea*) dari (82,38%) yang mengalami nyeri haid menjadi (51,13%) setelah dilakukan pijat aromaterapi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat aromaterapi memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri haid, dan stress dan juga memiliki efek menenangkan, merilekskan, dan mengurangi ketegangan (Serap ejder.,2017; H.Sadeghi aval.,2015).

Berdasarkan fakta menunjukkan bahwa sebelum dilakukan akupresur sebanyak (5,26%) dan sesudah dilakukan akupresur sebanyak (2,76%). Hal ini menunjukkan bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi (Fitria.,2020). Berdasarkan fakta diatas menunjukkan sebanyak (5,56) mengalami *dismenore* sebelum melakukan senam *dismenorea* dan setelah melakukan senam *dismenorea* (1,08) yang mengalami nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa senam *dismenore* merupakan salah satu dari olahraga untuk mengurangi keluhan rasa nyeri saat menstruasi (Ida Nurjanah.,2019)

Berdasarkan fakta di atas dari pengamatan dan beberapa teori, penelitian (fidhi,2018) berpendapat bahwa melakukan pemberian teknik relaksasi nafas dengan hasil bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan teknik relaksasi nafas yaitu sebesar 73,3% sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan teknik relaksasi nafas yaitu sebesar 46,7%. Jadi dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri haid atau *dismenorea*.

Berdasarkan opini, saat ini banyak orang menganggap tidak ada obat alternatif atau non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, akan tetapi dimana seseorang mengalami nyeri haid pasti tidak akan nyaman dan dapat berdampak pada aktifitasnya sehari-hari, maka dari itu perlunya akan pengetahuan apa itu pijat *endorphine* dan pengobatan alternatif lain, untuk upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain dianggap lebih aman

dibandingkan obat sintetik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian ada hubungan signifikan pijat *endorphine* dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan dari pencarian beberapa jurnal yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam bab sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu : *Dismenore* adalah menstruasi yang menimbulkan nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan *dismenore* adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (*kram*) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah *ginekologis* yang umum terjadi pada wanita. Untuk dapat mengurangi nyeri haid atau *dismenore* yaitu pijat *endorphine*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dapat diuraikan diatas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi petugas kesehatan  
Dapat memberikan informasi dan intervensi kebidanan secara mandiri sebagai pengetahuan serta pengobatan alternative untuk membantu mengatasi masalah ketidaknyamanan nyeri haid.
2. Bagi peneliti sebelumnya  
Peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

## KEPUSTAKAAN

A Potter, & Perry, A. G. 2014. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.

Adi Aprilia, 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah 5 Jombang. [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.

Afiyanti, Y., & Pratiwi. 2016. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Apay Ejder Serap, & Arslan Sevban. 2017. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. Diakses pada 2 juni 2020 pukul 08.40 WIB  
(<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>)

Aprillia, Yesie, (2010), Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan, Gagas Media, Jakarta

Arinal, Fitria. 2020. Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Remaja Putri. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.23 WIB  
(<https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/455>)

Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta

Bobak, L. J. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC.

Elvira, Mariza. & Tulkhar, Annisa. 2018. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami *Disminore*. Diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.00 WIB  
([https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pengaruh+endorphin+massage+terhadap+menstruasi+&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3D3nYD8BVUonwJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+endorphin+massage+terhadap+menstruasi+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D3nYD8BVUonwJ))



- Gumangsari, Ni Made Gita. 2014, Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan [www.jurnal.ibijabar.org](http://www.jurnal.ibijabar.org) Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang, Terdapat dalam [http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documen ts/3637.pdf](http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documen%20ts/3637.pdf) diakses tanggal 22maret 2020
- Judha,M., Sudarti, Fauziah,A. 2012. Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2012. Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Manuaba, I. A. C, 2009, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, edisi 2, EGC, Jakarta.
- Paryono, & Prihati, Retna, Dwi. 2017. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 17.00 WIB ([https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pengaruh+pijat+refleksi+terhadap+penurunan+nyeri+haid+pada+wanita+di+panti+yatim+putri+daerah+klaten+tahun+2016&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DL8qZhC-asnIJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+pijat+refleksi+terhadap+penurunan+nyeri+haid+pada+wanita+di+panti+yatim+putri+daerah+klaten+tahun+2016&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DL8qZhC-asnIJ))
- Pawiliyah. 2019. pengaruh massase menggunakan olive oil terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi jurusan keperawatan stikes tri mandiri sakti bengkulu. Diakses pada tanggal 25 mei 2020 pukul 14.00. (<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/10693>)
- Putri ,Ika, Ramadhani. 2019. Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. Diakses 2 juni 2020 pukul 16.40. ([http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:1AtwJpD85xsJ:scholar.google.com/+pijat+endorphin+dan+dismenore&hl=id&as\\_sdt=0,5](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:1AtwJpD85xsJ:scholar.google.com/+pijat+endorphin+dan+dismenore&hl=id&as_sdt=0,5))
- Rahayu, Asri, & Pertiwi,Sinar, Patimah, Siti. 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.20 WIB ([https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=%22pijat+endorphin%22+dan+%22dismenore%22&oq=pij#d=gs\\_qabs&u=%23p%3D9MfExYi0PtQJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=%22pijat+endorphin%22+dan+%22dismenore%22&oq=pij#d=gs_qabs&u=%23p%3D9MfExYi0PtQJ))
- Satyanarayana K, Naidu AN, Chatterjee B, and Rao BSN 2007. Body size and work output. American Journal of Clinical Nutrition Vol 30: 322-325.
- Septianingrum, Yurike & hatmati, Nety. 2019. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Diakses pada 20 mei 2020 pukul 09.00 (<http://journal.ummsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/viewFile/3192/2379>)
- Shahr Aval H.Sadeghi & Saadat E. 2015. The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea. diakses pada tanggal 11 mei 2020 pukul 08.38 WIB (<https://doi.org/10.3109/01443615.2014.958449>)
- Sherwood, L. 2010. Human Physiology From Cells to Systems.7th Ed. Canada: Yolanda Cossio..
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.

- Suciati, Esti. 2015. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Di Kota Yogyakarta. Ilmu Keperawatan, UGM. Yogyakarta.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sukmaningtyas, Wilis, & Windiarti, Anita, Prahesti. 2016. Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.00 WIB (<http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/P rada/article/download/141/129>)
- Swarihadiyanti, R. 2014. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post OP di Ruang Mawar RSUD DR. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.
- WHO. 2018. *Global Health Observatory (GHO) Data Raised dysminore.* (<http://www.who.int/gho/ncd/risk-Factors/dysminore-text/en/>). Diakses tanggal 2 April 2020 pukul 23.00 Wib
- Yusuf, S. 2017. Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Bandung.