

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA Nn. I DENGAN PEMBERIAN
TERAPI PIJAT *ENDORPHINE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENORE***

***THE FAMILY OF NURSING CARE Ms. I WITH PROVIDING
ENDORPHINE MASSAGE THERAPY TO REDUCE THE SCALE OF PAIN
IN ADOLESCENTS EXPERIENCED WITH DYSMENORRHOEA***

Hani Nurhanifah¹, Lilis Lismayanti²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : haninurhanifah313@gmail.com

INTISARI

Dismenore adalah nyeri haid yang terjadi saat menstruasi datang, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan seringnya mual sebelum dan selama menstruasi. Dismenore dapat diobati secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan pada remaja penderita dismenore adalah pijat endorphine. Pijat endorphin merupakan salah satu cara untuk menghadirkan perasaan rileks dan mengatasi nyeri pada klien melalui sentuhan ringan pada tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus deskriptif dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan dalam merawat klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 3x30 menit terapi pijat endorphine skala nyeri menurun dari 8 menjadi 2 yang diukur dengan skala nyeri NRS. Kesimpulan bahwa terapi pijat endorphine dapat menurunkan skala nyeri pada remaja penderita dismenore.

Kata Kunci : Pijat *Endorphine*, Remaja Putri, *Dismenore*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that occurs when menstruation comes, characterized by lower abdominal pain and frequent nausea before and during menstruation. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments that can be used in adolescents with dysmenorrhea is endorphin massage. Endorphin massage is one way to provide a feeling of relaxation and overcome pain in clients through light touch on the body. The method used in this study is a descriptive case study method using a nursing process approach in caring for clients. The results showed that after 3x30 minutes of endorphin massage therapy, the pain scale decreased from 8 to 2 as measured by the NRS pain scale. The conclusion is that endorphin massage therapy can reduce the pain scale in adolescents with dysmenorrhea.

Keywords: Endorphine massage, adolescent girls, dysmenorrhea