

**PERBANDINGAN PENGARUH TEKNIK *ENDORPHINE MASSAGE*
DENGAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN SKALA
DISMENORE DI STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS
TAHUN 2018**

Oleh:

Hani Septiani

4007160019

TESIS

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti ujian
Guna Memperoleh Gelar Magister Terapan Kebidanan**



**PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER TERAPAN KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DHARMA HUSADA BANDUNG
2018**

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif. Nyeri haid ini dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara *endorphine massage* dan kompres hangat. Teknik *endorphine massage* dan kompres hangat dilakukan pada seluruh mahasiswi di STIKes Muhammadiyah Ciamis yang mengalami nyeri haid primer, pada bulan Agustus-September 2018. Tujuan penelitian ini menganalisis perbandingan penurunan dismenore menggunakan teknik *endorphine massage* dibandingkan dengan kompres hangat

Metode penelitian yang digunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control grup design* dengan jumlah sampel 78. Pengambilan sampel responden dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Variabel nyeri haid diukur dengan menggunakan *Numerical Rating Scale*. Analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik *endorphine massage* dengan teknik kompres hangat pada hari ke 1, ke 2 dan ke 3 menstruasi setelah diberikan treatment selama 15 menit dengan nilai $p\text{-value } 0.000 < \alpha = 0,05$.

Teknik *endorphine massage* lebih cepat menurunkan skala dismenore dibandingkan dengan teknik kompres hangat. Teknik ini aman, mudah, tidak perlu biaya tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan dengan orang terdekat ataupun sendiri.

Kata kunci : *endorphine massage*, nyeri haid

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a symptom that is being complained the most by women of reproductive age. It can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. In non-pharmacological way, it can be done by doing the endorphin massage and warm compress technique. The techniques were employed to all students of STIKes Mumahhadiyah Ciamis who undergo a primary menstrual pain, starting from August until September 2018. The study aims to analyse the comparison of the decrease in dysmenorrhea by applying endorphin massage and warm compress technique.

This study used quasi experiment in which applied pretest-posttest control group design approach with total samples of 78. Respondent sampling was conducted by using purposive sampling. Menstrual pain variables were measured with Numerical Rating Scale. The analysis process used Mann Whitney and Kruskal Wallis test.

The results of the study show that there were a significant differences between endorphin massage and warm compress technique on the 1st, 2nd, and 3rd days of menstruation after being given a treatment for 15 minutes with the p-value of $0.000 < \alpha = 0.05$.

Endorphin massage technique is faster in reducing the scale of dysmenorrhea than warm compress. This technique is safe, easy, free of charge, has no side effect, and can be done with the closest person or by yourself.

Keywords: *endorphin massage, menstrual pain*