

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP SKALA  
NYERI PADA MAHASISWA S1 KEBIDANAN YANG  
MENGALAMI DISMINOREA DI FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
PASIR PENGARAIAN  
TAHUN 2025**

Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



**INDAH MEDY LESTARI**  
NIM : 2139028

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
ROKAN HULU  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian dengan judul “**Pengaruh *Endorphin* Massage Terhadap Skala Nyeri Pada Mahasiswa S1 Yang Mengalami Disminorea Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2025**” telah disetujui sebagai proposal penelitian dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian 15 April.2025

Menyetujui,

Pembimbing



**Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes**

**NIDN.102409880**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Skala Nyeri Pada Mahasiswa S1 Yang Mengalami Disminorea Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2025.

Di Susun Oleh :  
**INDAH MEDY LESTARI**  
**NIM : 2139028**

Diajukan Dalam Sidang Skripsi  
Pada Tanggal 15 April 2025

**Mengetahui**  
**Ketua Penguii**



**Bdn.Eka Yuli Handayani,SST,M.Kes**  
**NIDN.102409880**

**Penguji I**



**Ns. Romy Wahyuni, S.kep, M. Kes**  
**NIDN. 1017068404**

**Penguji II**



**Bdn.Elvira Junita, SST, M. Kes**  
**NIDN. 8838930017**

**Disahkan Oleh :**  
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**



**Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M.Kes**  
**NIDN. 1017068404**

**Disetujui Oleh :**  
**Ketua Program Studi S1 Kebidanan**



**- Bdn. Andria, SST, M.Biomed**  
**NIDN. 1008058607**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indah Medy Lestari

NIM : 2139018

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi: pengaruh *endorphin massage* terhadap skala nyeri pada Mahasiswa S1 kebidanan yang mengalami disminorea di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2025”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian 15 April 2025  
Yang Membuat Pernyataan



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Indah Medy Lestari  
NIM : 2139028  
Tempat / Tanggal Lahir : Muara Rumbai / 14 November 2002  
Agama : Islam  
Suku / Bangsa : Minang/ Indonesia  
Anak Ke : 3 (Tiga) dari 3 Bersaudara  
Alamat Rumah : Pasar Muara Rumbai  
RT. 002 RW. 001, Desa Rambah Hilir,  
Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan  
Hulu, Provinsi Riau  
No. Handphone : 082223477920  
Email : indahnedylestarilubis@gmail.com  
Riwayat Sekolah :  
1. TK Teratai, Lulusan Tahun 2009  
2. SDN 001 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2015  
3. SMPN 1 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2018  
4. SMAN 1 Rambah Hilir, Lulusan Tahun 2021  
Data Orang Tua :  
Nama Ayah : Alm.Medyson Lubis  
Tempat / Tanggal Lahir : pasaman / 29 April 1964  
Pekerjaan : -  
Nama Ibu : Kasmiar  
Tempat / Tanggal Lahir : Bukittinggi/ 1 Agustus 1970  
Pekerjaan : Pedagang

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “**Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Skala Nyeri Pada Mahasiswa S1 Yang Mengalami Disminorea Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2025**” yang merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian.

Penulis menyadari bahwa terwujudnya Proposal ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, S.Pd, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian,
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayah, SE, MM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy wahyuni, S.kep, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan Selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Andriana, SST, M.Keb selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes selaku Pembimbing Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk selama menyelesaikan proposal ini.
7. Bdn.Elvira Junita, SST, M. Kes Selaku penguji II telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan proposal ini

8. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulisan selama menempuh perkuliahan.
9. Rekan rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulisan dalam menyelesaikan proposal ini.
10. Kedua orang tua tercinta yang telah merawat, mendidik, mencurahkan kasih sayang serta lantunan do'a yang senantiasa menyertai langkah penulis, abang yang selalu memberikan motivasi, mendoakan kesehatan dan kelancaran dalam menyelesaikan proposal ini.
11. Terimakasih untuk diri sendiri yang telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Tak ada yang bisa penulis berikan selain do'a, semoga amal kebaikan Bapak/ Ibu/ Saudara mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena penulis meyakini tidak ada kesempurnaan kecuali milik Allah SWT. Oleh karena itu saran dan kritik sangat saya harapkan. Semoga proposal ini bermanfaat bagi semuanya.

Pasir Pengaraian 15 April 2025

Peneliti

Indah Medy Lestari

## DAFTAR ISI

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>           | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>            | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                    | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                  | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR SKEMA .....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                 | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>              | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 3           |
| C. Tujuan Penelitian .....                | 3           |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 4           |
| E. Keaslian Penelitian.....               | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>       | <b>8</b>    |
| A. Tinjauan Teori.....                    | 8           |
| 1. Pengertian Remaja .....                | 8           |
| 2. Pengertian Menstruasi.....             | 14          |
| 3. Pengertian Disminorea .....            | 16          |
| 4. Pengertian Nyeri .....                 | 20          |
| 5. Skala Pengukuran Intensitas .....      | 24          |
| 6. Pengertian Endorphin Massage.....      | 26          |
| B. Kerangka Teori .....                   | 37          |
| C. Kerangka Konsep.....                   | 37          |
| D. Hipotesis.....                         | 38          |
| <b>E. BAB III METODE PENELITIAN .....</b> | <b>39</b>   |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....   | 39          |

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling ..... | 39        |
| 1. Populasi.....                               | 39        |
| 2. Sampel.....                                 | 40        |
| 3. Teknik Sampling.....                        | 40        |
| C. Ruang Lingkup Penelitian.....               | 40        |
| D. Variabel Penelitian.....                    | 40        |
| E. Defenisi Operasional.....                   | 41        |
| F. Jenis Data .....                            | 42        |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                | 42        |
| H. Instrumen Penelitian .....                  | 42        |
| I. Pengolahan Data.....                        | 42        |
| J. Analisis Data .....                         | 43        |
| K. Etika Penelitian .....                      | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>45</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Rencana Penelitian .....   | 39 |
| Tabel 3.2 Defenisi Operasional ..... | 41 |

## **DAFTAR SKEMA**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Skema 2.1 Kerangka Teori.....   | 37 |
| Skema 2.2 Kerangka Konsep ..... | 37 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Siklus Menstruasi .....                      | 27 |
| Gambar 2.2 Numeral Rating SCALE (NRS) .....             | 28 |
| Gambar 2.3 Endorphine Massage Dengan Kedua Tangan ..... | 29 |
| Gambar 2.4 Endorphine Massage Tulang Ekor .....         | 30 |
| Gambar 2.5 Endorphine Massage Pantat .....              | 31 |
| Gambar 2.6 Endorphine Massage Punggung Belakang.....    | 32 |
| Gambar 2.7 Endorphine Massage Bahu.....                 | 32 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Surat Izin penelitian

Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Rsponden

Lampiran 4 : Lembar Kuesioner

Lampiran 5 : Master Tabel

Lampiran 6 : SOP

Lampiran 7 : Lembar Konsultasi

Lampiran 8 : Output hasil Olah

Data

Lampiran 9 : Dokumentasi

**Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Skripsi, April 2025**

**Indah Medy Lestari  
2139028**

**Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Skala Nyeri Pada Mahasiswa S1 Kebidanan  
Yang Mengalami Disminorea Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian  
Tahun 2024**

**Xiii + 93 Halaman, 2 Tabel, 2 Skema, 9 Lampiran**

**ABSTRAK**

Disminorea merupakan keluhan umum yang dialami oleh wanita, terutama pada usia remaja dan dewasa awal, yang ditandai dengan nyeri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nyeri secara non-farmakologis seperti massage endorphin dinilai efektif dalam mengurangi intensitas nyeri disminorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage endorphin terhadap skala nyeri pada mahasiswa S1 Kebidanan yang mengalami disminorea di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 15 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi massage endorphin dilakukan selama 10 menit per hari, selama tiga hari. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan instrumen Numeric Rating Scale (NRS), kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,00 sebelum intervensi menjadi 3,20 sesudah intervensi. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara massage endorphin terhadap penurunan skala nyeri disminorea. Kesimpulan dari penelitian ini adalah massage endorphin berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri disminorea pada mahasiswa S1 Kebidanan. Intervensi ini direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologis dalam penanganan nyeri menstruasi.

**Kata Kunci:** *Endorphin Massage*, Disminorea, Skala Nyeri, Mahasiswa Kebidanan

**Bachelor of Midwifery  
Faculty of Health Sciences  
Pasir Pengaraian University  
Thesis, April 2024**

**Indah Medy Lestari  
2139028**

**The effect of endorphin massage on pain scale in undergraduate midwifery students  
experiencing dysmenorrhea at the Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University in  
2024**

**Xiii + 93 pages, 2 Tables, 2 Schemes, 9 Attachments**

#### *ABSTRACT*

*Dysmenorrhea is a common complaint experienced by women, especially in adolescence and early adulthood, which is characterized by pain during menstruation and can interfere with daily activities. Non-pharmacological pain management such as endorphin massage is considered effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain. This study aims to determine the effect of endorphin massage on the pain scale in S1 Midwifery students who experience dysmenorrhea at the Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University in 2024. This type of research is quantitative with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 students selected using a purposive sampling technique. Endorphin massage intervention was carried out for 10 minutes per day, for three days. Data were collected using observation sheets and Numeric Rating Scale (NRS) instruments, then analyzed statistically using the paired sample t-test. The results showed a decrease in the average pain scale from 5.00 before the intervention to 3.20 after the intervention. The results of the paired t-test showed a p-value = 0.000 ( $<0.05$ ), which means that there is a significant effect between endorphin massage and reducing the pain scale of dysmenorrhea. The conclusion of this study is that endorphin massage has a significant effect in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in S1 Midwifery students. This intervention is recommended as a non-pharmacological alternative in treating menstrual pain.*

**Keywords: Endorphin Massage, Dysmenorrhea, Pain Scale, Midwifery Students**