

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PRODI PENDIDIKAN IPS DI UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



**DISUSUN OLEH
SISI RAHMADANI
NIM : 2139009**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sisi Rahmadani
Nim : 2139009
Program studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul skripsi : "Pengaruh Pijat Endorpin Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Prodi Pendidikan IPS di Universitas Pasir Pengaraian"
Sekripsi ini telah diperiksa dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di pertahankan di hadapan tim penguji Skripsi penelitian Program studi Sarjana kebidanan Fakultas Ilmu kehatan Universitas Pasir Pengaraian

Pasir Pengaraian, 25 Mei 2024

Menyetujui

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA
REMAJA PRODI PENDIDIKAN IPS DI UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN

yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Sisi Rahmadani
NIM : 2139001

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi

Pada tanggal 20 Mei 2025

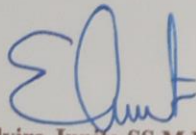
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Mengetahui
Ketua Penguji



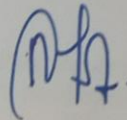
Bdn.Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

Penguji I



Bdn.Elvira Junifa, SS, M.Kes
NIDK. 8838930017

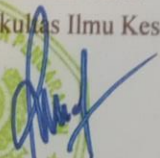
Penguji II



Bdn.Nana Aldriana, SST, M.Kes
NIDK. 8858930017

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahyuny, S.Kep, M.Kes
NIDN.1017068404

Disetujui Oleh :

Ketua Program Studi Sarjana
Kebidanan


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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sisi Rahmadani

NIM : 2139009

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Prodi Pendidikan IPS Di Universitas Pasir Pangaraian

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil 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, Maret 2025
Yang Membuat Pernyataan



Sisi Rahmadani
NIM. 2139009

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Teori	6
1. Menstruasi.....	6
2. Dismenore	6
3. Pijat Endorphen	10
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka konsep	17
D. Hipotesa	17
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis dan Rencana Penelitian	18
B. Populasi,Sampel, Dan Teknik Sampling.....	18
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	20
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Operasional	20
F. Jenis Data	21
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Instrumen Penelitian	21
I. Pengolahan Data	21
J. Analisis Data.....	22
1. Analisis Univariat	22
K. Etika penelitian.....	23

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	20

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	16
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	17
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian	18

DAFTAR GAMBAR

gambar 2. 1 Massage Punggung	12
gambar 2. 2 Massage Tulang Ekor	13
gambar 2. 3 Massage Endorphine pantat	13
gambar 2. 4 Massage Endorphine punggung belakang	13
gambar 2. 5 Massage Endorphine bahu	13

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Operasional
- Lampiran 3 : Lembar Ceklis
- Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5 : Master Tabel
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 : Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 9 : Dokumentasi
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sisi Rahmadani
Nim : 2139009
Tempat/Tanggal Lahir : Boter, 31 Oktober 2003
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 1 (Pertama) dari 3 bersaudara
Alamat Rumah : RT 006, RW 001, Rambah,Kec.Rambah Hilir, Kabupaten
Rokan Hulu, Provinsi Riau
No. Handphone : 08226824435
Email : Sisirahmadhanidani@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Harapan bunda 2008-2009
2. SDN 001 Rambah hilir Tahun 2009-2015
3. MTS Thamrin Yahya Tahun 2015-2018
4. SMK N 1 Rambah Tahun 2018-2021
Data Orangtua :
Nama Ayah : AMRIZAL
Tempat/Tanggal Lahir : muara rumbai, 29 November 1972
Pekerjaan : PNS
Nama Ibu : Siti Rahmah
Tempat/Tanggal Lahir : boncah tagonang, 05 Agustus 1983
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Prodi Pendidikan Ips Diuniversitas Pasir Pengaraian ”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan proposal penelitian ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal.

Proposal ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Proposal skripsi ini penulis banyak mendapat bantuandari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, SST,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST.,M. Biomed, selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus pembimbing penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Bdn. Elvira Junita,SST.,M.Kes selaku Penguji 1 yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan proposal ini.
7. Nana Aldriana,SST.,M.Kes selaku Penguji 2 yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan proposal ini.

8. Orang Tua dan Keluarga yang saya sayangi yang telah memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menempuh pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian.
9. Seluruh Civitas Akademika Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama perkuliahan.
10. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga proposal ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, 25 Mei 2024

Penulis

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, 2025**

**SISI RAHMADANI
NIM 2139001**

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS DISMENORE
PADA REMAJA PRODI PENDIDIKAN IPS DI
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

XII+35 Halaman+2 Tabel+3 Skema+5 Gambar+10 Lampiran

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada wanita setiap bulannya sebagai tanda bahwa tubuh sedang dalam proses persiapan kehamilan. Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan pada haid mereka, salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan dalam aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Berdasarkan Data Dinas kesehatan Rokan Hulu tahun 2019 diketahui Prevalensi Kecemasan mencapai 4.3% (4.936 Orang) dan 59.5% remaja mengalami dismenore (Apridayati et al., 2023). Angka kejadian dismenore di Riau yang pernah diteliti pada remaja putri (rentang usia 15 - 16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7% (Oktorika et al., 2020). Penanganan dismenore dapat diatasi dengan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore salah satunya Pijat Endorphen (Sari Dewi, 2023). Jenis penelitian ini Kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experiment* dengan rancangan pendekatan *pretest and posttest design* menggunakan lembar observasi NRS. Populasi penelitian ini adalah mahasisi prodi pendidikan IPS di Universitas Pasir Pengaraian dengan jumlah sampel 20 orang mahasiswi. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian diketahui analisis univariat diperoleh rata – rata pretest adalah 3,75 dengan standar deviasi 1,165. Sedangkakn rata – rata posttest adalah 2,10 dengan standar deviasi 1,021. Hal ini menunjukkan bahwa nilai mean posttest lebih kecil daripada nilai mean pretest. Hasil analisis bivariate menggunakan uji T – Test diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata – rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian pijat endorphen pada mahasiswi prodi pendidikan IPS di Universitas Pasir Pengaraian.

Kata Kunci : Remaja, Menstruasi, Dismenore, Pijat Endorphen
Referensi : 11 Buku + 23 Jurnal (2014-2023)

**STUDY PROGRAM OF MIDWIFERY S-1
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY**

THESIS, 2025

**SISI RAHMADANI
NIM 2139001**

**THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON DYSMENORRHEA INTENSITY IN
ADOLESCENTS OF SOCIAL STUDY PROGRAM AT PASIR PENGARAIAN**

UNIVERSITY XII+35 Pages+2 Tables+3 Schemes+5 Figures+10 Attachments

ABSTRACT

Menstruation is a natural process that occurs in women every month as a sign that the body is in the process of preparing for pregnancy. However, not a few teenagers experience disorders in their menstruation, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a condition in which a woman experiences pain during menstruation which has a bad effect causing disruption in daily activities due to the pain she feels. Based on data from the Rokan Hulu Health Service in 2019, it is known that the prevalence of anxiety reached 4.3% (4,936 people) and 59.5% of teenagers experienced dysmenorrhea (Apridayati et al., 2023). The incidence of dysmenorrhea in Riau which was studied in adolescent girls (age range 15 - 16 years) in Bangko District, Rokan Hilir Regency, found a prevalence of dysmenorrhea of 95.7% (Oktorika et al., 2020). Treatment of dysmenorrhea can be overcome with non-pharmacology to reduce dysmenorrhea pain, one of which is Endorphin Massage (Sari Dewi, 2023). This type of research is quantitative with a pre-experimental research design with a pretest and posttest design approach using the NRS observation sheet. The population of this study was students of the social studies education study program at Pasir Pengaraian University with a sample size of 20 female students. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate. From the results of the study, it is known that the univariate analysis obtained an average pretest of 3.75 with a standard deviation of 1.165. While the average posttest was 2.10 with a standard deviation of 1.021. This shows that the mean posttest value is smaller than the mean pretest value. The results of the bivariate analysis using the T-Test test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant difference in the average intensity of dysmenorrhea before and after endorphin massage was given to students of the social studies education study program at Pasir Pengaraian University

Keywords : Adolescents, Menstruation, Dysmenorrhea, Endorphin Massage
References: 11 Books + 23 Journals (2014-2023)