

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak - kanak menjadi dewasa yang melibatkan berbagai aspek seperti biologis, psikologis dan social budaya. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada masa remaja adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid. Haid 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 dismenorea (Prihatin, 2019).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis yang terjadi sesuai dengan siklus tubuh wanita serta dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan salah satunya yaitu dismenorea. Dismenore mengacu pada rasa sakit, nyeri dan kram yang dirasakan pada perut bagian bawah sampai ke punggung belakang yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Jusni et al., 2025).

Dismenore merupakan gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan dalam aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Sari Dewi, 2023).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata - rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Indonesia angka Wanita yang mengalami dismenore juga cukup tinggi yaitu sebesar 64,25% dimana sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenore sekunder. Tetapi, sebanyak 90% perempuan di Indonesia yang pernah mengalami nyeri menstruasi tidak pernah melapor ke pelayanan Kesehatan. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat juga cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat (WHO, 2020). 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).

Dismenore adalah keluhan terkait kesehatan reproduksi yang dikeluhkan oleh wanita menjelang dan atau saat terjadinya menstruasi. Keluhan ini dapat dialami oleh wanita pada seluruh usia, namun terbanyak dialami oleh remaja wanita usia 10-19 tahun dengan angka kejadian hingga 75%. Kejadian dismenore dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status anemia, kebiasaan olahraga, hingga asupan nutrisi zat gizi tertentu

(Sari et al., 2025). 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 salah satunya Pijat Endorphin (Sari Dewi, 2023).

Pijat Endorphin 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. Beberapa diantaranya seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, pengendali rasa nyeri dan sakit, pengendali stress, dan meningkatkan imun tubuh (Hasrawati, 2022).

Berbagai penelitian telah membuktikan pengaruh pijat endorphin dalam menurunkan nyeri menstruasi. Salah satunya (Zuhrotunida et al., 2022). Endorphin massage dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari hari. Dilakukan minimal selama 30 menit untuk dapat meringankan nyeri dismenore.

Berdasarkan survey yang sudah dilakukan pada mahasiswi program studi pendidikan IPS Universitas Pasir Pengaraian terdapat 40 mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di prodi Pendidikan IPS Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan IPS ? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan IPS.
2. Tujuan Khusus
 - 1) Untuk mengetahui distribusi rata - rata dismenore pada remaja putri di Fakultas keguruan dan Pendidikan Prodi Pendidikan IPS sebelum dilakukan Pijat Endorphen.
 - 2) Untuk mengetahui distribusi rata - rata dismenore pada remaja putri di Fakultas keguruan dan Pendidikan Prodi Pendidikan IPS sesudah dilakukan Pijat Endorphen.
 - 3) Untuk mengetahui pengaruh Pijat Endorphen terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri di Fakultas keguruan dan Pendidikan Prodi Pendidikan IPS

D. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden untuk melakukan Pijat Endorphen secara rutin selama 20 menit per hari pada pagi hari

atau sore hari sehingga dapat mengurangi dismenore.

2) Bagi prodi Pendidikan IPS

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna mengenai pengaruh pemberian Pijat Endorphin terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Fakultas keguruan dan Pendidikan prodi Pendidikan IPS.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak lagi.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Hasil Penelitian
1	Hasrawati (2022)	Efektivitas Senam Dismenore dan Endorphin Massage dalam Menurunkan Rasa Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri	dismenore, endorphine massage, rasa nyeri	Terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan rasa nyeri dismenore pada remaja putri di Klinik TNI AL Ciangsana Bogordengannilap-value0,005dan endorphinemassageterhadappenurunan nyeridismenore padaremaja putridi Klinik TNIAL Ciangsana dengannila p-value 0,004
2	Lili Kartika Sari Hrp, Asriwat, Jitasari Tarigan Sibero (2021)	Efektivitas pijat endorphin dan pijat tekanan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri	Nyeri haid, pijat endorphin pijat tekanan	Hasil penenlitian diketahui bahwa pada kelompok pijat endorphin ditambah pijat tekanan, nilai rata-rata saat <i>pretest</i> sebesar 6.38 dan nilai <i>posttest</i> sebesar 1.56 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 4.813, dapat diartikan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan pijat endorphin ditambah pijat tekanan.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Teori

1. Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi pada tiap wanita berbeda-beda, bisa terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari (Hidayah & Fatmawati, 2020).

Menstruasi pertama kali yang dialami wanita disebut *menarche*, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. *Menarche* merupakan pertanda bahwa berakhirnya masa pubertas. Pada kehidupan seorang perempuan, haid dialaminya dimulai dari *menarche* sampai menopause. Menopause merupakan menstruasi terakhir yang dikenali bila setelah haid terakhir tersebut minimal 1 tahun tidak mengalami haid lagi. Masa sesudah satu tahun dari menopause, disebut masa pascamenopause (Swandari, 2022).

2. Dismenore

1) Definisi Dismenore

Dismenore merupakan gangguan saat menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri yang luar biasa sehingga anda tidak dapat melakukan aktivitas.

Gejala yang mungkin terjadi adalah dengan adanya rasa nyeri yang seperti tertarik pada paha bagian dalam, mual-mual hingga muntah, sakit kepala dan pusing. Dismenore disebabkan karena rahim mengalami kontraksi. Reaksi dari otot akan mempengaruhi prostaglandin. Prostaglandin akan mengalami peningkatan ketika awal menstruasi kemudian menurun setelah terjadi menstruasi sehingga mengakibatkan adanya rasa nyeri yang berkurang setelah hari pertama menstruasi (PRAMUDITA, 2020).

2) Klasifikasi Dismenore

Dismenorea dikenal 2 bentuk, yakni:

a. Dismenore Primer

Dismenorea primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat . Bentuk ini biasanya mulai 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai maksimal antara usia 15 dan 25. Frekuensi menurun sesuai dengan penambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. Dismenore spasmodik atau primer dialami oleh 60-75 % wanita muda. Pada tiga perempat wanita yang mengalaminya, intensitas kram ringan atau sedang, tetapi pada 25 % nyeri berat dan membuat penderitaanya tidak berdaya Sekitar lebih dari 50% wanita yang mengalami menstruasi mengalami dismenore.

b. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder didapat jarang sekali terjadi sebelum usia 30 tahun. Pada kebanyakan kasus penyebabnya adalah endometriosis atau

penyakit peradangan pelvik. Nyeri kram yang khas mulai mulai 2 hari atau lebih sebelum menstruasi, dan nyerinya semakin hebat pada akhir menstruasi. Dismenore sekunder pada pemeriksaan terdapat kelainan ginekologi, misalnya radang kronik saluran sel telur, stenosis/penyempitan leher rahim, endometriosis dan sebagainya. Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan dan terjadi pada 25% wanita yang mengalami Dismenore. Penyebab dari dismenore sekunder adalah: endometriosis, fibroid, adenomiosis, peradangan tuba falopii, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut, dan pemakaian IUD (Sari Hrp, 2020).

3) Ciri-Ciri Dismenore Primer:

- a. Terjadi beberapa waktu atau 6-12 bulan sejak haid pertama (menarche)
- b. Rasa nyeri timbul sebelum haid, atau di awal haid. Berlangsung beberapa jam, namun adakalanya beberapa hari.
- c. Datangnya nyeri: hilang-timbul, menusuk-nusuk. Pada umumnya di perut bagian bawah, kadang menyebar ke sekitarnya (pinggang, paha depan)

4) Penanganan Disminore

Penanganan disminore ada dua cara yang pertama dengan farmakologi atau obat-obatan, anti nyeri yang dijual dipasaran bebas tanpa harus dengan resep dokter, misalnya feminax, aspirin, parasetamol dan lain-lain. Dan ada juga penanganan dengan non farmakologi salah satunya pijit endorfin

(Pudiastuti.R, 2022).

5) Skala Disminore

0 : Tidak ada rasa nyeri / Normal

1 : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan)

2 : Nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit

3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter.

4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

5 : Kuat, nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir

6 : Kuat, nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu)

7 : Nyeri yang menusuk begitu kuat dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik

8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama

9 : Nyeri yang begitu kuat dan tidak dapat ditoleransi, sehingga mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakitnya, tanpa peduli apapun efek samping atau resikonya

10 : Nyeri yang begitu kuat sehingga tidak sadarkan diri. Sebagian orang tidak pernah mengalami skala nyeri karena sudah pingsan seperti

mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kehilangan kesadaran sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa (Khotimah 2019)

3. Pijat Endorphin

1) Pengertian Pijat Endorphin

Endorfin adalah polipeptida, yang mampu mengikat ke reseptor saraf di otak untuk memberikan bantuan dari rasa sakit yang disekresi oleh kelenjar Hipofise. Endorfin merupakan hormon penghilang rasa sakit yang alami berkaitan dengan reseptor opioid dalam otak. Peran penting dari endorfin adalah bekerja dengan reseptor obat penenang yang dikenal untuk meringankan rasa sakit secara umum. Endorphine dihasilkan di otak Anda, saraf tulang belakang, dan ujung saraf lainnya.

2) Manfaat pijat Endorphin

Endorpin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap. Mengendalikan perasaan stress serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri endorfin (Sari Hrp, 2020).

3) Cara Kerja Pijat Endorphin

Teori sentuhan ringan adalah tentang otot polos yang berada tepat di bawah permukaan kulit, disebut *pilus erektor*, yang bereaksi lewat

kontraksi ketika dirangsang. Saat hal ini terjadi, otot menarik rambut yang ada di permukaan, yang menegang dan menyebabkan bulu kuduk seperti merinding. Berdirinya bulu kuduk ini, pada gilirannya, membantu membentuk endorphen, yakni hormon yang menimbulkan rasa nyaman dan mendorong relaksasi (Sari Hrp, 2020).

4) Indikasi Pijat Endorphen

Indikasi dari endorphenmasase ini adalah orang yang sedang mengalami stress dan nyeri, seperti ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan 36 minggu, remaja yang mengalami dismimorea, ibu bersalin dan lainnya. Pada usia ini, masase yang dilakukan akan merangsang lepasnya hormon endorphen dan oksitosin yang bisa memicu kontraksi.

5) Kontra Indikasi

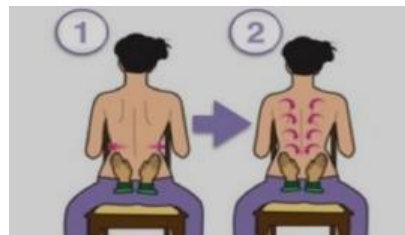
Kontraindikasi dari pijat endorphen menurut Kuswadi di dalam (Sari Hrp, 2020). Adalah:

- a. Adanya bengkak atau tumor
- b. Adanya hematoma atau memar
- c. Suhu panas pada kulit
- d. Adanya penyakit kulit

6) Gerakan pijat endorphen yang dapat mengurangi disminore.

- 1) Teknik massage dengan menggunakan dua tangan Teknik ini dapat dilakukan dengan. Letakan masing-masing telapak tangan anda pada masing-masing sisi samping tulang belakang, dan gerakanlah kearah

atas, sambil menjaga agar kedua telapak tangan tetap sejajar, setelah mencapai punggung atas, belokan tangan melintang kearah luar di sepanjang bahu, seolah-olah sedang menggambarkan sisi atas bentuk jantung/hati.



gambar 2. 1 *Massage Punggung*

2) Teknik massage dengan menggunakan satu tangan

Teknik tekan lalu lepas untuk memijal punggung kearah atas, teknik ini dapat dilakukan dengan menekan ujung-ujung jari anda dengan kuat pada punggung, lalu melepaskannya dengan cepat. Saat tekanan dilepaskan. Otak pasangan klien anda akan melepaskan senyawa kimia yang membuatnya merasa nikmat. Teknik ini dapat dilakukan dengan bantuan orang lain (keluarga atau petugas kesehatan) dengan menggunakan ujung-ujung jaritangan melakukan usapan pada punggung secara ringan, tegas, konstan, dan lambat membentuk pola gerakan seperti angka delapan.



gambar 2. 2 *Massage* Tulang Ekor



gambar 2. 3 *Massage* Endorphine pantat



gambar 2. 4 *Massage* Endorphine punggung belakang



gambar 2. 5 *Massage* Endorphine bahu

7) Mekanisme *Massage* Endorphin Terhadap skala nyeri

Massage Endorphin merupakan metode pemijatan dengan teknik sentuhan ringan untuk mengelola rasa sakit, membantu memberikan rasa tenang dan rasa nyaman, pada saat menstruasi. Penggunaan endorphin dan *massage* menggambarkan Gate Control Theory. Serabut rasa sakit yang membawa stimulasi rasa sakit ke otak lebih kecil dan sensasinya bergerak

lebih lambat dari pada serat sentuh, yang berukuran besar. Saat sentuhan dan nyeri dirangsang secara bersamaan, sensasi sentuhan berpindah ke otak dan “ menutup gerbang” di otak, membatasi jumlah rasa sakit yang dirasakan oleh otak. Sentuhan mungkin juga mencakup terapi melawan tekanan, backrubs, terapi panas/dingin dan bahkan akupunktur.

Efek mekanis atau fisik endorphen termasuk membantu menggerakkan darah dan getah bening secara lebih efisien. Aturan umum dengan endorphen adalah melakukan stroke secara centripetally, atau ke arah jantung (sepanjang vena return). Ini membantu membawa nutrisi, dan mengeluarkan racun dari berbagai organ dan otot. Endorphen bias sangat efektif dalam mengurangi rasa sakit. Nyeri sering diproduksi oleh edema, atau penumpukan cairan, yang menghasilkan tekanan didalam jaringan dan menyebabkan rangsangan reseptor nyeri (nociceptors). Aliran vena yang meningkat akibat pijatan dapat mengurangi tekanan ini dengan membantu menguras cairan. Pengurangan, atau bahkan penghapusan rasa sakit, juga berasal dari fakta bahwa stroke endorphen merangsang pelepasan obat prnghilang rasa sakit alami (endorphine) dan membantu menghambat implus rasa sakit.

Endorphen juga merangsang ujung saraf, yang pada gilirannya, memiliki efek tidak langsung pada area tubuh lainnya. Hal ini dilakukan melalui system saraf otonom, yang pada bagiannya, menginervasi otot jantung dan polos, berbagai kelenjar dan saluran cerna. Efek reflex ini

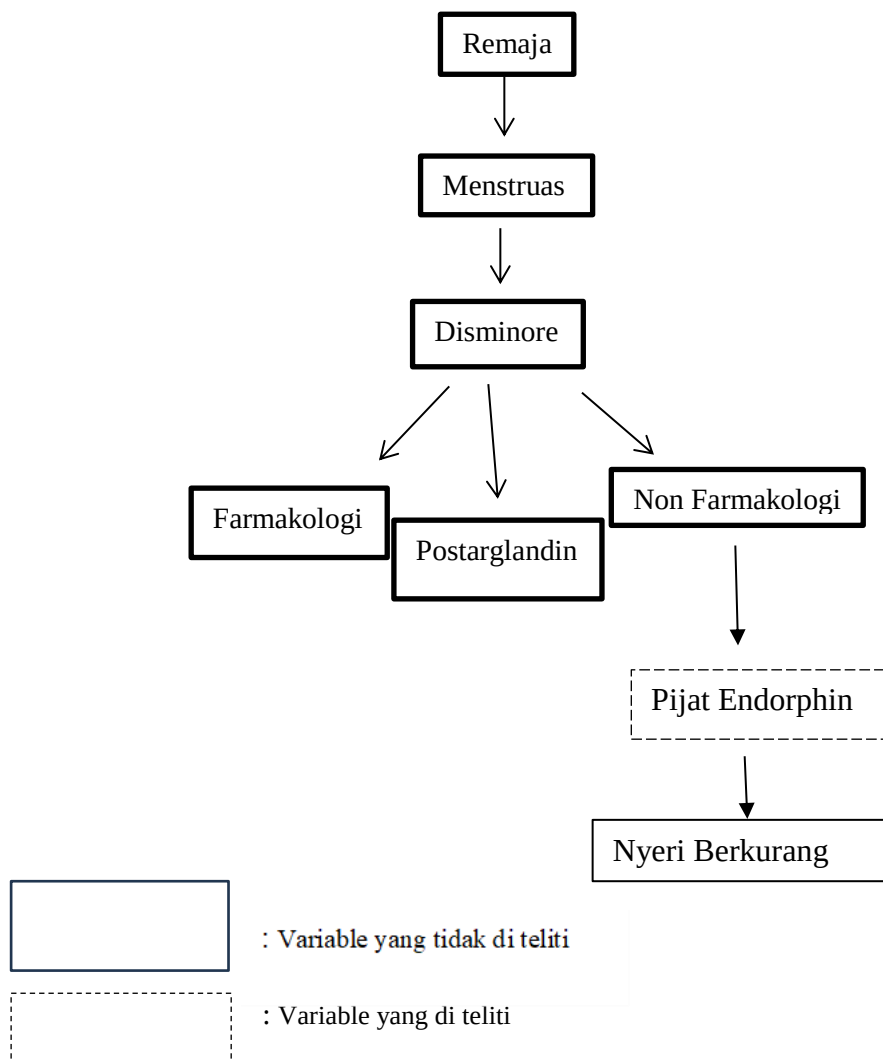
dapat mempengaruhi pelepasan bahan kimia dan hormone kedalam system yang mendorong relaksasi, seperti berbagai neurotransmitter, vasopressin dan oksitocin. Ini juga bias membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi stress.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Erviza & Widayati, 2024) mengenai Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kotaagung Barat dapat disimpulkan bahwa skala nyeri pada responden sebelum diberikan endorphin massage mayoritas pada skala 3 dan 4 (nyeri ringan) masing-masing sebanyak 6 responden (30%) dan Skala nyeri pada responden sesudah diberikan endorphin massage mayoritas pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 12 responden (60%) yang artinya ada pengaruh pemberian endorphin massage terhadap penurunan dismenore.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari pencarian jurnal oleh (Zuhrotunida et al., 2022). maka disimpulkan bahwa. Banyak terapi komplementer yang dapat di berikan dan di lakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorrea pada wanita khusus nya remaja puteri seperti terapi aromaterapi, pijat tekanan, Effleurage massage, slow stroke back massage, senam dismenorea, massage petrissage, dan juga endorphin massage. Endorphin massage dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari hari. Penurunan nyeri tergantung pada tingkat endorphine yang dihasilkan. Endorphine

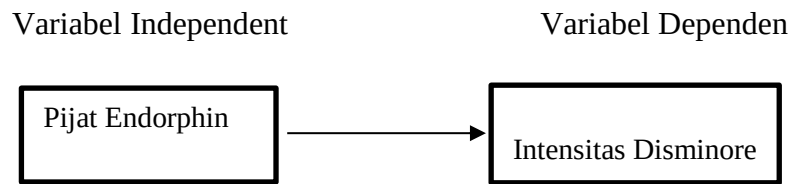
massage terhadap penurunan nyeri disminore terjadi satu tingkat/level lebih ringan (nyeri sedang ke nyeri ringan)

B. Kerangka Teori



Skema 2. 1 Kerangka Teori

C. Kerangka konsep



Skema 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesa

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang diteliti. Hipotesis merupakan saran penelitian ilmiah karena hipotesis adalah instrumen kerja dari suatu teori dan bersifat spesifik yang siap diuji secara empiris (Priadana and Sunarsi 2021).

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat. Hipotesis merupakan pernyataan tentatif tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis merupakan dugaan sementara dari jawaban rumusan masalah penelitian (Sujarweni 2014).

Ha : Adanya Pengaruh Pijat endorphin Terhadap Intensitas Dismenorea Pada

Remaja Putri Di Fakultas keguruan dan Pendidikan Prodi Pendidikan

IPS

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rencana Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di *test* (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pemberian akupresur titik perikardium 6.

Subjek	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
A	O1	X	O2

Skema 3. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan

A : Subjek (remaja dengan nyeri haid) eksperimen O1 :

Pretest kelompok intervensi

O2 : Posttest kelompok intervensi

X : Perlakuan pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi pijat endorphin.

B. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah jumlah total hal atau subjek yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memudahkan studi dan penarikan kesimpulan tentang hal atau topik tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami dismenorea di prodi Pendidikan IPS yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Khotimah 2019). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive Sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti yaitu remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea (Khotimah 2019). Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi sampel penelitian adalah :

- 1) Mahasiswi yang mengalami Dismenore.
- 2) Mahasiswi bersedia menjadi responden.
- 3) Mahasiswi yang tidak mengkonsumsi obat untuk mengurangi Dismenore.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

- 1) Mahasiswi yang sudah mengalami menstruasi yang tidak dismenorea
- 2) Mahasiswi yang status kesiswaannya sudah tidak aktif.

- 3) Mahasiswi yang mengikuti penelitian, namun tidak sampai selesai mengikuti intervensi yang di berikan.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

- 1) Tempat penelitian ini akan dilakukan di Ruang fakultas ilmu Pendidikan IPS, Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir
- 2) Penelitian ini akan dilakukan pada bulan November 2024 – Mei 2025

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (independen) pada penelitian ini adalah pijat endorphin
2. Variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah Intensitas disminore

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
(Variabel Independen) Pijat endorphin	Pijat endorphin adalah terapi pemijatan atau penekanan di permukaan tubuh menggunakan jari tangan, dengan bantuan minyak baby oil. Pijat endorphin dilakukan 3 hari sebelum dan hari pertama saat mentruasi, dilakukan 2 kali sehari atau pada saat terjadi nyeri,	Lembar observai dari kegiatan terapi pijat endorphin sesuai SOP	-	-
(Variabel Dependen) Nyeri menstruasi	Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif.	Kuesioer <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	Rasio	0-10

F. Jenis Data

2. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri.

3. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain, bukan peneliti itu sendiri.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar kuisioner.

2. Data Sekunder

Pada penelitian ini, data sekunder berupa laporan yang diperoleh dari prodi Pendidikan IPS

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan pijat endorphen pada remaja yang mengalami dismenorea. Pijat endorphen dilaksanakan selama 20 menit dengan prosedur pelaksanaan selama seminggu 2-3 kali sampai siklus haid berikutnya. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala nyeri haid yang dilakukan dengan menggunakan skala *numeric rating scale* dan lembar observasi.

I. Pengolahan Data

1. *Editing*

Editing adalah tindakan dengan tujuan memeriksa dan memperbaiki isi kuesioner. Periksa setiap tanggapan terhadap kuesioner untuk memastikan bahwa itu komprehensif, dapat dipahami, relevan, dan konsisten.

2. *Coding*

Coding adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

3. *Entry data*

Data *entry* adalah kegiatan memasukkan data (jawaban - jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “*software*” komputer.

4. *Tabulating*

Tabulating adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

5. *Cleaning*

Cleaning merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian (Hairah 2023). Hasil penelitian ini disajikan dengan mendeskripsikan frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, frekuensi sebelum Pijat Endorphen baik pada remaja putri diprodi IPS, dan frekuensi setelah

diberikan pijat endorpin. Gambaran tersebut diikuti dengan frekuensi karakteristik responden setelah mendapat terapi pijat endorphin.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih (Hairah, 2023). Analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel bebas “pijat endorphin” dan variabel terikat “Intensitas Dismenorea”. Setelah mengumpulkan data yang dikumpulkan selama pre-test dan post-test, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik T- Dependent dengan program SPSS.

- a. Bila $p \text{ value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya Tidak ada Pengaruh Pemberian Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri di Prodi Pendidikan IPS
- b. Bila $p \text{ value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada Pengaruh pijat endorphin Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Prodi Pendidikan IPS

K. Etika penelitian

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Etika dalam penelitian menunjukkan pada prinsip - prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin. Penelitian yang dilakukan

tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian (Khotimah 2019). Secara garis besar dalam melaksanakan penelitian prinsip-prinsip yang harus di pegang teguh adalah :

1. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan subjek. Peneliti cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden (Khotimah 2019). Dalam penelitian peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan 10 responden. Semua informasi yang telah di dapatkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

2. Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi pada masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera maupun kematian subjek penelitian (Khotimah 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi berupa yoga yang dapat memberikan manfaat untuk mengurangi rasa sakit responden yaitu nyeri.

3. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*Respect For Justice On Inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran,

keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan agama, etnis dan sebagainya (Khotimah 2019). Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan prosedur penelitian pada semua responden. Selain itu semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dari intervensi yang diberikan.

4. *Inform Consent*

Inform Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika sebaliknya maka peneliti harus menghormati hak responden (Khotimah 2019). Dalam penelitian ini peneliti memberikan Inform consent sebelum penelitian dilakukan sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian.

5. *Anonymity (Tanpa Nama)*

Dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan (Khotimah 2019). Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan