

SKRIPSI

**PENGARUH *ENDORPHINE MESSAGE* TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI SMP MA'ARIF 01 NURUL MUTTAQIN
KEDUNGKANDANG**



**OLEH :
ASRI ARWANTI BIRE
NIM 19.6.074AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK POLTEKKES RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2020**

SKRIPSI

PENGARUH *ENDORPHINE MESSAGE* TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP MA'ARIF 01 NURUL MUTTAQIN KEDUNGKANDANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Rs dr.
Soepraoen Malang



**OLEH :
ASRI ARWANTI BIRE
NIM 19.6.074AJ**

**ROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Asri Arwanti Bire
Tempat/ tanggalahir : Tuapakas, 01 Agustus 1998
NIM : 19.6.074 AJ
Alamat : Tuapakas. RT001/RW001. Desa Tuapakas Kecamatan
Kualin. Kabupaten TTS Provinsi NTT

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh *Endorphin Message* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang" merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 25 Juni 2020

Yang Menyatakan,


Asri Arwanti Bire
NIM 19.6 074AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

"Pengaruh Pemberian *Endorphin Message* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada
Remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang"

Nama: Asri Arwanti Bire

Nim: 19.6.074 AJ

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: 25 Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I,



Rifzul Maulina, S.ST.,M.Kes

Pembimbing II,



Anik Sri Purwanti., SST.,M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Pemberian *Endorphin Message* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

Oleh :

Nama: Asri Arwanti Bire

Nim: 19.6.074 AJ

Telah di Pertahankan dan di Setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang

Tanggal: Malang, 25 Juni 2020

OLEH TIM PENGUJI

1. Yeni Agus Safitri, SST., M.Keb

:(



)

2. Rizzul Maulina, S.ST., M.Kes

:(



)

3. Anik Sri Purwanti, SST.,M. Keb

:(



)

Malang, 25 Juni 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, SST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Asri Arwanti Bire
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 01 Agustus 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Sabu
Agama : Kristen Protestan
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Tuapakas RT 001/RW 001 DesaTuapakas.
Kecamatan Kualin, Kabupaten TTS. Provinsi NTT.
Pendidikan :1. SD Inpres Naptoen (2010)
2. SMP Bina Karya Tuapakas (2013)
3. SMA Negeri Kualin (2016)
4. Stikes Nusantara Kupang (2019)

- Ayah

Nama : Rohi Bire
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 08 September 1976
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Sabu
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Wiraswasta

- Ibu

Nama : Jenris Yehasia Bessie
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 30 Juli 1976
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Timor

Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : IRT

- Adik

Nama : Thobias Bire
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 04 April 2000
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Sabu
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Wiraswasta

- Adik

Nama : Lusinda Bire
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 25 September 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Sabu
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Belum bekerja

- Adik

Nama : Ketty Grasela Bire
Tempat Tanggal Lahir : Tuapakas, 05 April 2013
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Sabu
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Belum bekerja

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,


Asri Arwanti Bire

ABSTRAK

Asri Arwanti Bire. 2020. "Pengaruh Endorphine Message terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Ma'arif Nurul Muttaqin Kedungkandang". Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I): Rifzul Maulina, S.ST, M.Kes. Pembimbing II): Anik Sri Purwanti., SST.,M.Keb.

Dismenore primer adalah rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan aktivitas. Untuk mengurangi *dismenore* primer nyeri dapat diberikan endorphine message yang meningkatkan pelepasan hormone oksitosin. Tujuan penelitian mengidentifikasi pengaruh pemberian endorphine message pada *dismenorea* primer remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Exsperimantal* dengan pendekatan *Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design* Populasi 30 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, didapatkan sampel 30 siswi dengan menggunakan *purposive sampling*. Peneliti melakukan observasi pada responden, didapatkan intensitas nyeri sedang dan nyeri ringan sehingga diberikan *endorphine message* saat menstruasi hari ke 1, 2, dan ke 3. Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian dan wawancara, observasi, SOP, dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 15 responden sebelum diberikan *endorphine masage* nyeri sedang 73,3%. Setelah diberikan *endorphine message* menjadi tidak nyeri 86,7%. Hasil penelitian *Endorphine message* dapat mengurangi intensitas *dismenore primer*. Kuisisioner sebelum dan sesudah pemberian *endorphine message* yang dianalisa dengan uji *paired t-test*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $p = 0,000$; ($p \text{ value} < 0,05$) artinya terdapat penurunan intensitas nyeri sesudah pemberian *endorphine message*. Remaja putri dianjurkan melakukan *endorphine message* untuk mengurangi *dismenore primer*.

Kata kunci: *Endorphine Message, Dismenorea, Remaja Putri.*

ABSTRACT

Asri Arwanti Bire. 2020. "Effect of on *Endorphine Message dysmenorrhoea* pain in young women in Ma'arif Nurul Muttaqin Kedungkandang Middle School". Thesis. Applied Midwifery Undergraduate Study Program Polytechnic Hospital Transfer Dr. Soepraoen Malang. Advisor I): Rifzul Maulina, S.ST, M.Kes. Advisor II): Anik Sri Purwanti., SST., M.Keb.

Primary *dysmenorrhea* is the pain that accompanies menstruation so that it can cause disruption of activity. To reduce primary dysmenorrhea, pain can be given endorphine messages that increase the release of the hormone oxytocin. The purpose of this study is to identify the effect of giving endorphine messages on primary *dysmenorrhoea* in young women. This study uses the Quasi Experimental method with the Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design approach. The population of 30 respondents was selected based on inclusion criteria, a sample of 15 female students was obtained using purposive sampling. Researchers conducted observations on respondents, obtained moderate pain intensity and mild pain so that given endorphine messages during menstruation days 1, 2, and 3. Data collection using assessment sheets and interviews, observation, SOP, documentation. Based on the research results obtained from 30 respondents before given *endorphine message* 73,3% moderate pain. After being given an *endorphine message* it became 86,7%. *Endorphine message* research results can reduce the intensity of primary *dysmenorrhea*. Questionnaires before and after endorphine messages were analyzed by paired t-test. Based on the research results obtained $p = 0,000$; (p value <0.05) means that there is a decrease in pain intensity after administration of endorphine messages. Adolescent girls are encouraged to do endorphine messages to reduce primary dysmenorrhea.

Keywords: *Endorphine Message, Dysmenorrhoea, Young Women.*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Pengaruh *Endorphin Message* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SPMMa'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang"

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Letkol Ckm Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners., MM.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
3. Yeni Agus Safitri, SST.,M.Keb selaku penguji I dalam sidang skripsi.
4. Rifzul Maulina, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I dan selaku penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Anik Sri Purwanti, SST.,M.Keb selaku pembimbing II dan selaku penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
6. Kedua Orang tua Bapak Rohi Bire dan Ibu Jenris Yehasia Bessie dan adik-adik tercinta yang tiada hentinya mencurahkan kasih sayang, doa, nasehat motivasi baik secara moril maupun materil.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 13 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul.....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Arti Lambang dan Singkatan	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	5
1.5 Penelitian Relevan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	7

2.1.3	Perkembangan Remaja.....	9
2.2	Konsep Menstruasi.....	10
2.2.1	Defenisi Menstruasi.....	10
2.2.2	Siklus Menstruasi	10
2.2.3	Gangguan Menstruasi.....	13
2.3	Konsep Dismenorea.....	15
2.3.1	Defisi Dismenorea	15
2.3.2	Klasifikasi Dismenorea	15
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Dimenorea	16
2.3.4	Penatalaksanaan Dismenorea	18
2.3.5	Skala Pengukuran Intensitas Nyeri.....	19
2.4	Konsep Endorphine Message	20
2.4.1	Definisi Endorphine Message	20
2.4.2	Manfaat Endorphine Message	21
2.4.3	Teknik Endorphine Message.....	21
2.4.4	Mekanisme Endorphine Message.....	24
2.5	Kerangka Konsep	25
2.6	Hipotesis Penelitian	27
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian.....	28
3.1.1	Pengertian Desain Penelitian.....	28
3.2	Kerangka Kerja	28
3.2.1	Pengertian Kerangka Kerja	28
3.3	Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	29
3.3.1	Populasi.....	29
3.3.2	Sampel	29
3.3.3	<i>Sampling</i>	29

3.4	Identifikasi Variabel	29
3.4.1	Pengertian Variabel	29
3.4.2	Variabel Independent	29
3.4.3	Variabel Dependent	30
3.5	Definisi Operasional	30
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	30
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	30
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.6.3	Teknik Pengolahan Data	30
3.6.4	Teknik Analisa Data	32
3.7	Rencana Penelitian.....	34
3.8	Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	35
4.2	Data Umum.....	36
4.3	Data Khusus	37
4.4	Analisa	39
BAB V PEMBAHASAN		
5.1	Pembahasan.....	40
5.2	Keterbatasan Penelitian	45
BAB VI KESIMPULAN		
6.1	Kesimpulan	46
6.2	Saran	47
DAFTAR ISI		
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
	Gambar 2.1 Skala Nyeri Numerik	10
	Gambar 2.2 Endorphine Message Dengan Kedua Tangan.....	12
	Gambar 2.3 Endorphine Message Tulang Ekor	13
	Gambar 2.4 Endorphine Message Pantat	15
	Gambar 2.5 Endorphine Message Punggung Belakang.....	15
	Gambar 2.6 Endorphine Message Bahu	15
	Gambar 2.7 Kerangka Konsep	15
	Gambar 3.1 Kerangka Operasional.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

No **Judul lampiran**

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Proposal Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 6 Format Pengkajian
- Lampiran 7 Kuesioner Umum
- Lampiran 8 Kuesioner Skala
- Lampiran 9 Standart Prosedur Operasional
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Master Sheet Data
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 15 Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
\pm	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

Arti Singkatan :

AKI	: Angka Kematian Ibu
Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
dr	: Dokter
Ka.Prodi	: Kepala Program Studi
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen

MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: RumahSakit
RPS	: Rangsangan Puting Susu
Sp.OG	: Spesialis Obsteri Ginekology
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>