

# ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA REMAJA PUTRI DENGAN NYERI DISMENORE MELALUI INTERVENSI PIJAT ENDORPHINE DAN KOMPRES HANGAT DI RT 03 PEJATEN TIMUR

Septia Suci Rahmanti

## Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di RT 03 Pejaten Timur. Desain penelitian menggunakan studi kasus pada empat remaja dari empat keluarga berbeda. Pengumpulan data dilakukan melalui kunjungan rumah, wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Intervensi diberikan selama tiga kali pertemuan, terdiri atas pijat endorfin selama 15–20 menit dan kompres hangat bersuhu  $\pm 40^{\circ}\text{C}$  selama 10–15 menit. Pengukuran nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan penurunan nyeri pada seluruh responden dengan persentase 65%, 58%, 47%, dan 42%. Intervensi juga meningkatkan relaksasi serta kemampuan keluarga dalam mengenali masalah, mengambil keputusan, dan melakukan perawatan dismenore. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam intervensi non-farmakologis merupakan strategi efektif, aman, dan mudah diterapkan. Saran bagi remaja adalah melakukan kompres hangat secara mandiri, menjaga pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik ringan, dan segera berkonsultasi jika nyeri semakin berat. Penelitian ini mendukung penguatan praktik keperawatan keluarga dan edukasi kesehatan reproduksi remaja.

**Kata Kunci:** *dismenore*, kompres hangat, pijat *endorphine*.

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR ADOLESCENT  
GIRLS WITH DYSMENORRHEA THROUGH ENDORPHIN  
MASSAGE AND WARM COMPRESS INTERVENTIONS IN RT  
03 PEJATEN TIMUR**

**Septia Suci Rahmanti**

***Abstract***

*Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls and often disrupts daily activities, learning focus, and overall well-being. This study analyzed the effect of family nursing care using endorphin massage and warm compress interventions on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls in RT 03 Pejaten Timur. A case study design was conducted involving four adolescents from different families. Data were collected through home visits, interviews, observations, and physical assessments. Interventions were provided in three sessions consisting of 15–20 minutes of endorphin massage followed by a 10–15-minute warm compress at approximately 40°C. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) and Numeric Rating Scale (NRS). Results showed a consistent decrease in pain among all participants, with reductions of 65%, 58%, 47%, and 42%. The intervention also promoted relaxation and strengthened family abilities in recognizing problems, making decisions, and providing appropriate dysmenorrhea care. These findings indicate that involving families in non-pharmacological pain management can be an effective, safe, and easily applied approach for adolescents. Recommendations for adolescents include performing warm compresses independently, maintaining healthy habits, engaging in light physical activity during menstruation, and seeking medical assistance when pain becomes severe. This study supports strengthening family nursing practices and reproductive health education for adolescents.*

**Keyword:** *dysmenorrhea, endorphine massage, warm compress.*