

## ABSTRAK

Nyeri haid (*dismenorea*) menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari termasuk ketika proses pembelajaran di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis media edukasi video kombinasi *endhorphine massage* dan kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi (*dismenore*) di MA Al-Aula Desa Kombangan Kecamatan Geger Kabupaten Bangkalan.

Desain penelitian menggunakan *Quasy-Experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Populasi dan besar sampel adalah semua siswi dengan sampel sebanyak 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi data dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan media edukasi video kombinasi *endhorphine massage* dan kompres hangat jahe hampir seluruhnya (80%) responden mengalami nyeri berat, pada kelompok kontrol sebagian besar (55%) mengalami nyeri berat dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi didapatkan setengahnya (50%) nyeri ringan dan pada kelompok kontrol sebagian besar (55%) mengalami nyeri berat. Hasil uji *Wilcoxon*  $p=0,000$  ( $0,000 < 0,05$ )  $\alpha = 0,05$ , artinya media edukasi video kombinasi *endhorphine massage* dan kompres hangat jahe berpengaruh terhadap derajat nyeri menstruasi (*dismenore*) di MA Al-Aula Desa Kombangan Kecamatan Geger Kabupaten Bangkalan.

Pemberian media edukasi video kombinasi *endhorphine massage* dan kompres hangat jahe terbukti dapat dipergunakan untuk menurunkan nyeri haid (*dismenorea*). Siswi yang mengalami gangguan *dismenorea* dapat disarankan untuk melakukan kombinasi *endhorphine massage* dan kompres hangat jahe.

**Kata Kunci :** Nyeri haid, *endhorphine massage*, kompres jahe