

Pengaruh *Massage Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit

Eti Sukmiati¹, Tenang Juvita Sitepu², Herli Herlina³

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, esukmiati79@gmail.com

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, juvitasitepu@gmail.com

³ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, herliherlina950@gmail.com

ABSTRAK

Disimenore, nyeri haid yang menyebar ke punggung dan paha, dapat menyerang siapa saja sebelum dan setelah menstruasi. Penyebabnya beragam, mulai dari pola makan tidak seimbang hingga stres. Namun, ada harapan untuk mengatasinya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik non farmakologi atau *massage effleurage* abdomen dapat mengurangi nyeri disimenore secara signifikan yang membantu meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan dan mengurangi rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *massage effleurage* abdomen terhadap penurunan nyeri disimenore pada Mahasiswa Kebidanan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperiment dengan rancangan two group pretest-posttest design dengan melibatkan 16 mahasiswa yang mengalami disimenore yang ditentukan dengan teknik random sampling. Data analisis menggunakan wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian diperoleh data bahwa sebelum intervensi mengalami skala nyeri berat sebanyak 3 orang (37,5%), skala nyeri sedang sebanyak 5 orang (62,5%) dan sesudah dilakukan intervensi mengalami penurunan dengan skala nyeri sedang 5 orang (62,5%), skala nyeri ringan sebanyak 3 orang (37,5%). Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *massage effleurage* abdomen dan penurunan nyeri disimenore ($p < 0,05$). Penelitian ini memberikan harapan baru bagi mereka yang mencari solusi non- farmakologi untuk mengatasi disimenore. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan metode ini lebih lanjut dan mengeksplorasi jenis-jenis terapi non-farmakologi lainnya.

Kata kunci : *Massage Effleurage* abdomen, Remaja, Nyeri Disimenore

The Effect of Abdominal Effleurage Massage on Reducing Dysmenorrhea Pain in Midwifery Students at the Indonesian Air Force Polytechnic of Health, Ciumbuleuit

ABSTRACT

Dysmenorrhea , menstrual pain that radiates to the back and thighs, can affect anyone before and after menstruation. The causes are diverse, ranging from an unbalanced diet to stress. However, there is hope to overcome it. Recent research shows that non-pharmacological techniques or abdominal *effleurage* massage can significantly reduce dysmenorrhea pain by increasing oxygen levels in tissues and reducing pain. This study aims to determine the effect of abdominal *effleurage* massage on reducing dysmenorrhea pain in midwifery students at Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit. The research design used a quasi-experimental approach with a two-group pretest-posttest design, involving 16 students who experienced dysmenorrhea, selected using random sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, 3 participants (37.5%) experienced severe pain and 5 participants (62.5%) experienced moderate pain. After the intervention, there was a decrease in pain levels, with 5 participants (62.5%) experiencing moderate pain and 3 participants (37.5%) experiencing mild pain. The Wilcoxon Signed Rank Test analysis showed a significant effect between abdominal *effleurage* massage and reduction of dysmenorrhea pain ($p < 0.05$). This study provides new hope for those seeking non-pharmacological solutions to overcome dysmenorrhea. For future researchers, it is expected that they can further develop this method and explore other types of non-pharmacological therapies

Keywords : *Abdominal Effleurage Massage, Adolescents, Dysmenorrhea Pain*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization), hampir 90% remaja di dunia mengalami masa pubertas 50% lebih wanita mengalami gejala dismenore primer dengan dampak pada 10-12% dari mereka. Dismenore sangat umum terjadi di seluruh dunia dengan prevalensi global antara 45- 97% pada wanita usia produktif, khususnya remaja (Anifah et al., 2022).

Di Negara Indonesia gejala prevalensi dismenore mencapai 98,8% pada remaja yang berusia rata-rata 17 tahun, dismenore dapat menyebabkan rasa sakit di bagian pinggul yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari (Warsyena & Wibisono, 2021).

Di Jawa Barat 54,9% wanita mengalami dismenore, dengan tingkat dismenore yaitu 24,5% gejala dismenore yang bersifat ringan, 21,28% gejala dismenore dengan tingkat sedang dan 9,36% gejala dismenore dengan tingkatan berat. Di Jawa Barat tercatat 90% remaja mengalami masalah menstruasi, 50% tercatat mengalami keluhan dismenore primer dan 10-20% mengalami gejala berat (Anifah et al., 2022).

Usia remaja ialah masa perubahan dari anak ke dewasa, hal tersebut ditandai dengan kematangan reproduksi. Perempuan dikatakan telah mencapai kematangan reproduksi saat mengalami menstruasi, remaja putri di dunia sering mengalami masalah saat menstruasi, seperti sakit kepala, lemas, diare, nyeri payudara, muncul jerawat, perubahan suasana hati dan dismenore (Warsyena & Wibisono, 2021). Dismenore merupakan keluhan berupa nyeri perut yang menjalar ke punggung dan paha sebelum hingga setelah menstruasi. Ada 2 jenis dismenore, yaitu dismenore primer yang nyeri tidak disertai penyakit reproduksi dan dismenore sekunder yaitu nyeri yang disebabkan oleh masalah atau penyakit pada rahim. Kejadian dismenore secara global yaitu 45%-95% pada perempuan dengan usia subur, dengan 2%-29% mengalami keluhan nyeri yang hebat, dan biasanya terjadi pada wanita umur <24 tahun (Azzahroh, 2022).

Dismenore primer bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti pola makan. Aktivitas fisik dan faktor psikologis (Taqiyah, 2022). Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur seperti banyak mengonsumsi makanan dengan pemanis buatan dan makanan tinggi lemak yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Makanan ini dapat merangsang saraf di saluran menuju

rahim, lalu menyebabkan pelepasan prostaglandin sehingga menimbulkan dismenore (Irianti, 2018).

Pengobatan non farmakologi salah satunya dengan massage effleurage dapat menjadi pilihan untuk meringankan dismenore karena dapat mengurangi hipoksi, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan sehingga mengurangi rasa sakit. (Saputri, 2023), Massage effleurage adalah suatu gerakan tangan yang mengacu kepada jaringan lunak tubuh tanpa mempengaruhi perubahan posisi sendi. Gerakan yang dilakukan pada massage effleurage yaitu menggerakkan salah satu telapak tangan dengan gerakan memutar atau satu arah (Saputri et al., 2023).

Menurut Puspita et al., (2022) mengatakan bahwa massage effleurage efektif dalam meredakan nyeri menstruasi dan rata-rata tingkat nyeri menurun setelah dilakukan massage effleurage.

Menurut Masruhah, (2021) mengungkapkan bahwa ada pengaruh pijatan massage effleurage pada saat wanita yang mengalami nyeri menstruasi karena pemijatan ini menimbulkan suatu dampak relaksasi yang dapat memberikan kesan lebih nyaman serta mengurangi rasa sakit.

Menurut Nabila Wahyu et al., (2023) mengungkapkan massage effleurage efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja.

Berdasarkan data di Poltekes TNI AU Ciumbuleuit dengan jumlah Mahasiswi Kebidanan dari tahun 2024-2025 sebanyak 42 mahasiswi, berdasarkan studi pendahuluan dari hasil wawancara yang dilakukan di Poltekes TNI AU Ciumbuleuit terhadap 10 mahasiswi didapatkan 9 (90%) mahasiswi yang mengalami dismenore Sedang dan Berat sedangkan 1 (10%) yang mengalami dismenore ringan.

KAJIAN LITERATUR

Remaja ialah masa peralihan antara anak-anak menuju usia yang lebih dewasa dimana hal itu biasa ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan sosial. Menurut WHO, remaja tergolong pada rentang usia 10–19 tahun. Pada tahap ini terjadi proses pubertas, yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi serta perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional.

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah kotor dari uterus, hal tersebut terjadi karena siklus akibat peluruhan lapisan endometrium. Siklus menstruasi normal berlangsung 21–35 hari

dengan durasi perdarahan 3–7 hari. Perubahan hormonal selama siklus menstruasi sering disertai dengan keluhan seperti nyeri perut bagian bawah, kram, atau rasa tidak nyaman, terutama pada masa awal menstruasi.

Dismenore adalah gejala nyeri pada saat menstruasi yang tentunya berdampak pada aktivitas sehari-hari. Dismenore dibagi menjadi dua jenis: Dismenore primer: terjadi tanpa kelainan organik, umumnya disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Dismenore sekunder: gejala ini disebabkan oleh kelainan organik seperti endometriosis atau mioma uteri.

Faktor risiko dismenore meliputi usia remaja, menarche dini, siklus menstruasi yang tidak teratur, stres, dan gaya hidup yang kurang sehat. Dampak dismenore dapat berupa penurunan konsentrasi belajar, absensi sekolah, hingga gangguan aktivitas sosial. Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu:

- Farmakologis, seperti pemberian analgesik nonsteroid.
- Nonfarmakologis, meliputi kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, aromaterapi, dan pijatan ringan (massage).

Pendekatan nonfarmakologis sering dipilih karena minim efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri.

Massage effleurage merupakan teknik pijat ringan dengan gerakan mengusap pada permukaan kulit menggunakan telapak tangan. Teknik ini dapat meningkatkan aliran darah, merangsang pelepasan endorfin, dan memberikan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi persepsi nyeri. Pada kasus dismenore, *massage effleurage* dilakukan di area perut bawah dengan tekanan ringan hingga sedang, selama 10–15 menit, terutama pada hari pertama atau kedua menstruasi. Berdasarkan kajian literatur di atas, dismenore terjadi akibat kontraksi uterus berlebihan yang dipengaruhi prostaglandin. *Massage effleurage* membantu mengurangi nyeri melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan hormon endorfin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu berbentuk *two group*

pretest-posttest design yang melibatkan dua kelompok yang diberikan perlakuan untuk mencari tahu keadaan awal dan apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen tersebut. Jenis penelitian menggunakan *Quasy Eksperiment* yang dilakukan tanpa pengacakan (random) tetapi melibatkan penempatan partisipan kepada kelompok. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang dimana kelompok eksperimen 1 tidak diberi perlakuan *massage effleurage* abdomen dan kelompok 2 diberi perlakuan *massage effleurage* abdomen. Dalam riset ini populasi yang digunakan adalah mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore di poltek TNI AU CIUMBULEUIT yaitu berjumlah 20 Orang.

Teknik pengambilan sample menggunakan Teknik *random sampling*, dari populasi 20 orang yang diambil menjadi sampling sebanyak 16 orang karena 4 orang mengalami dismenore skala ringan, sedangkan 16 orang lainnya mengalami dismenore skala sedang dan berat

Kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya mahasiswi kebidanan di Poltek TNI AU Ciumbuleuit yang bersedia menjadi responden serta yang mengalami gejala dismenore skala sedang dan berat. Sementara itu, kriteria eksklusi yaitu Mahasiswi Kebidanan di Poltek TNI AU Ciumbuleuit yang tidak mengonsumsi obat pereda nyeri atau sedang menggunakan aroma terapi lain serta tidak mempunyai indikasi penyakit seperti endometriosis/kanker serviks dan tidak memiliki riwayat alergi pada kulit. Instrumen riset ini terdiri dari variabel independen, yaitu *massage effleurage* dan variabel dependen, yaitu nyeri dismenore.

Pada penelitian ini menggunakan dua buah instrumen. Instrumen yang pertama menggunakan SOP lembar daftar tilik *massage effleurage* untuk melakukan Tindakan atau Langkah-langkah yang akan dipraktikkan pada responden. (Hajar Nur Faturrohman, 2023). Untuk mengukur intensitas nyeri, kami menggunakan instrumen kedua, yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala ini memiliki rentang 0-10, di mana 0 memberikan keterangan tidak adanya nyeri, 1-3 menunjukkan ada nyeri ringan, 4-6 menunjukkan rasa nyeri sedang, dan 7-10 menunjukkan nyeri berat. Dengan menggunakan NRS, kami dapat menghasilkan gambaran yang lebih akurat tentang tingkat nyeri yang dialami oleh responden

Analisis univariat memiliki tujuan menjelaskan ataupun mendeskripsikan mengenai karakteristik disetiap variabel. Sedangkan untuk menganalisis pengaruh *massage effleurage* abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan di Poltekes TNI AU Ciumbuleuit adalah analisis yang dilakukan untuk menilai ada atau tidak perbedaan rata-rata pada dua kelompok yang dilakukan intervensi dengan yang tidak dilakukan. Teknik Analisa data yang dilakukan menggunakan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu pengujian non-parametrik yang mengukur secara signifikan terkait perbedaan antara dua kelompok data berpasangan yang berkala distribusi normal.

Rumus Uji Wilcoxon dalah sebagai berikut :

$$z = (N * (N + 1) * 0.5 - W) / \sqrt{(N + 1) * (2 * N + 1) / 6)}$$

N berupa jumlah data pasangan dan W adalah nilai perjumlahan ranking. di langkah ke -5. Hitung nilai *p* dengan menggunakan tabel distribusi normal atau menggunakan perhitungan dengan bantuan software.

Jika nilai $p > \alpha$ (alpha), maka hipotesis nol diterima dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua sampel yang dibandingkan.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol

Skala Dismenore	Kelompok Kontrol			
	Pre test		Post-test	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri Sedang	7	87,5	7	87,5
Nyeri Berat	1	12,5	1	12,5
Total	8	100	8	100

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* abdomen terdapat (87,5%) atau sebanyak 7 orang mengalami skala nyeri menstruasi sedang, terdapat (12,5%) atau sebanyak 1 orang yang mengalami skala nyeri menstruasi berat. setelah dilakukan posttest tidak terdapat penurunan maupun peningkatan skala nyeri, terdapat (100%) atau sebanyak 8 orang tidak mengalami perubahan

nyeri dismenore. Dapat dikatakan tidak mempunyai pengaruh apapun pada kelompok kontrol dikarenakan kelompok kontrol tidak diberikan terapi *massage effleurage* abdomen pada saat sedang mengalami nyeri dismenore.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh nurul khotimah (2021) bahwa di hasilkan data terkait perbedaan nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok yang di kontrol yaitu bisa diketahui bahwa nilai *p-value* menghasilkan nilai sebesar 0,182 yang dapat diartikan sebagai $\alpha > (0,05)$, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang begitu signifikan di antara tingkat nyeri sebelum serta setelah pada kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Nitaya (2023), bahwa Analisis data menggunakan uji t-test pada kelompok yang di kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p* sebesar 0,199 ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak ada perubahan yang bermakna pada tingkat nyeri haid antara pre-test dan post-test. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang menyatakan tidak ada pengaruh terhadap penurunan nyeri haid diterima. (SN, 2013)

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Dismenore Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Intervensi

Skala Dismenore	Kelompok Intervensi			
	Pre-test		Post-test	
	f	%	F	%
Nyeri Ringan	0	0	3	37,5
Nyeri Sedang	3	37,5	5	62,5
Nyeri Berat	5	62,5	0	0
Total	8	100	8	100

Hasil dari tabel 2 terdapat 8 responden mahasiswa Poltekes TNI AU Ciumbuleuit sebagai kelompok intervensi. Sebelum diberikan terapi *massage effleurge* abdomen, jumlah terbesar mengalami keluhan nyeri dismenore intensitas sedang yaitu berjumlah 3 orang (37,50%), sedangkan intensitas berat yaitu sejumlah 5 orang (62,50%). Sedangkan setelah diberikan intervensi

atau perlakuan mengalami penurunan skala nyeri dismenore sebanyak 8 orang (100%).

Hal tersebut didukung riset yang dilakukan oleh Suryatini&Ma (2022) didapatkan kesimpulan bahwa *massage effleurage* abdomen efektif dalam mengurangi dismenore. Dan juga peneliti Sumiaty (2023) di Posyandu Remaja Puskesmas Patoloan Kota Palu dengan jumlah responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, 22 orang pada kelompok kontrol dan 22 orang pada kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas dismenore, dengan perbedaan kelompok intervensi terjadi penurunan proporsi nyeri berat dari 27,3% menjadi 0% sedangkan pada kelompok kontrol menurun dari 36,4% menjadi 18,2%.

Sakit yang dirasakan pada saat haid atau diemsnore adalah keluhan ginekologis yang umum dialami wanita akibat fluktuasi hormon progesteron yang tidak seimbang dalam tubuh. Kondisi ini sering memberikan dampak rasa sakit yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat mengakibatkan sulitnya konsentrasi dan mengganggu aktivitas. (Hamzah, 2020).

Riset yang dilaksanakan oleh (Fatma Jama&Asna Azis,2020) dalam jurnal berjudul “Pengaruh *Massage Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri” didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$), yang memiliki makna adanya suatu

pengaruh *massage effleurage* abdomen pada penurunan skala nyeri dismenore primer.

Penelitian lain yaitu (Irma Maya, 2022) dalam judul “Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Abdomen Untuk Mengurangi Nyeri dismenore Pada Remaja Putri”. Menyatakan bahwasanya rata-rata skala nyeri yang ditimbulkan dismenore primer sebelum diberikannya terapi *massage effleurage* abdomen adalah 3,8 sedangkan skala dari rasa nyeri dismenore primer setelah diberikan penanganan terapi *massage effleurage* abdomen menjadi 2,0 dengan p -value 0,000 kurang dari 0,05 maka dari hal itu hasil pengolahan data tersebut mengemukakan bahwa ada perubahan yang membedakan skala dari rasa nyeri antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi *massage effleurage* pada remaja putri. Hasil riset ini juga sesuai dengan riset yang dilakukan oleh “Shahr *et al* (2020)” dengan judul “*The Effect of Self-Aromatherapy Massage Effleurage of the Abdimen on the Primary Dismenorrhea*”. Riset tersebut terdapat keterlibatan 75 orang. Hasil riset yang didapatkan mengacu pada kelompok yang diberikan *massage effleurage* dengan menggunakan minyak aromaterapy mawar yang memperoleh hasil penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan tindakan adalah $8,28 \pm 1,02$

menjadi $5,96 \pm 1,92$ sesudah diberikan tindakan (Sadeghi Shahr, 2020).

Tabel 3. Pengaruh dismenore sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* abdomen pada mahasiswi kebidanan di Poltekes TNI AU Cimbuleuit

		Medium (Minimum – Maksimum)	Nilai P Value*)
Kelompok Intervensi	Skala nyeri sebelum intervensi (n=16)	3 (3-4)	,005
	Skala nyeri sesudah intervensi (n=16)	2 (2-4)	
Kelompok Kontrol	Skala nyeri sebelum intervensi (n=16)	3 (3-4)	1,000
	Skala nyeri sebelum intervensi (n=16)	3 (3-4)	

Keterangan : Berdasarkan Uji *Wilxocon*

Berdasarkan hasil uji *Wilxocon*. Pada tabel.3 menunjukkan bahwa nilai median, minium-maksimum nyeri dismenore pada kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol sebelum penelitian 4. Setelah dilakukan penelitian

menjadi 2. Pada kelompok intervensi p -value 0,005 atau kurang dari 0,05 terdapat penurunan skala nyeri dismenore sehingga terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi. Pada

kelompok kontrol p -value 1,000 sehingga tidak terdapat perbedaan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *massage effleurage* abdomen.

Dari sebagian penelitian dengan jenis sama telah dilakukan, dapat di tarik kesimpulan bahwasanya dari hasil riset ini sesuai dengan hasil riset tersebut yang membuktikan bahwa teknik *massage effleurage* abdomen bisa menjadi alternative non-farmakologi yang berpengaruh untuk meminimalisir nyeri mempengaruhi nyeri dismenore. Sesuai dengan hasil riset yang diperoleh yaitu mendapatkan data adanya pengaruh *massage effleurage* abdomen pada penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit tahun 2025. Serta dapat diketahui rata-rata nyeri kelompok intervensi setelah dilakukan terapi *massage effleurage* abdomen dari skala berat turun ke nyeri sedang dan beberapa dari skala sedang turun ke nyeri ringan.

Massage effleurage ini menciptakan perasaan nyaman dan memberikan efek yang membuat tenang. Cara ini bertujuan memberikan kelancaran pada sirkulasi darah, mengurangi resiko rasa sakit, membuat otot menjadi lebih renggang, serta memberikan efek rileks pada tubuh (Fisik) dan mental. Usapan *massage effleurage* abdomen menstimulasi serabut di kulitakan membuat nyaman pada saat berkontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok impuls nyeri bisa berkurang, *massage effleurage* dilakukan saat individu merasakan nyeri dismenore. *Massage* merupakan teknik *massage* yang aman dan tidak sulit untuk dilakukan , tidak membutuhkan banyak alat dan biaya, dan dapat dilakukan sendiri tanpa perlu takut efek samping. (Tsania Putri & Anjarwati, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Saputri,2023) yang mengatakan bahwa teknik *massage effleurage* abdomen dapat mejadi pilihan untuk meringankan nyeri dismenore karena dapat mengurangi hipoksi, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Hal ini sesuai dengan penelitian (Zurida & Aslim ,2020) mengatakan bahwa *massage effleurage* efektif dalam meredakan nyeri menstruasi dan rata-rata tingkat nyeri menurun setelah dilakukan *massage effleurage*. *Massage effleurage* adalah suatu gerakan tangan yang menekan jaringan lunak tubuh tanpa menyebabkan perubahan posisi sendi.

Gerakan *massage effleurage* yaitu menggerakkan salah satu telapak tangan dengan gerakan memutar atau satu arah, (Argaheni,2021).

Pada penelitian ini dilakukan uji paired t-test dengan nilai signifikan 0,005. Hasil analisis menjelaskan bahwa p -value 0,005 (normal<0,05) sehingga hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* abdomen efektif untuk menurunkan nyeri dismenore.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Massage Effleurage* Abdomen terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit” didapatkan beberapa kesimpulan:

1. Perbandingan nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan penelitian tetap di skala berat dan sedang, tidak ada penurunan.
2. Perbandingan nyeri dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberikan *massage effleurage* yaitu skala sedang dan berat lalu setelah dilakukan terapi *massage effleurage* menurun dari skala berat menjadi skala sedang dan skala sedang menjadi skala ringan.
3. terdapat pengaruh *massage effleurage* abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit, ada penurunan nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *massage effleurage* abdomen dengan hasil (p -value <0,05).

SARAN

Diharapkan mahasiswa bisa memanfaatkan terapi non-farmakologi yaitu dengan teknik *massage effleurage* abdomen untuk memberikan penanganan dismenore supaya tidak bergantung terhadap obat farmakologi serta tidak menimbulkan resiko efek samping dalam penanganan dismenore. Untuk peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan jumlah responden serta metode pemberian terapi non-farmakologi yang berbeda. Seperti dengan teknik kompres ataupun dengan teknik aromaterapi dan teknik *massage* yang lain.

REFERENSI

- Adolph, R. (2023). *skala numeric scale intensitas nyeri dismenore*. 7, 1–23.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Anifah, F., Nadhiroh, A. M., & Muntianah. (2022). Hubungan Massase Efflurage Terhadap Nyeri Afterpain Pada Ibu Nifas. *Sk*, 04(1), 1.
- Asuh, P., Orang, D., Terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). *JPKD : Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo*. 4, 368–375.
- Azzahroh, P., Indrayani, T., & Lusiana, N. (2022). The Effect of Therapy Massage Effleurage on Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *Keperawatan*, 14, 1147–1156.
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022 Darmiati Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Abstrak Stress dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang , menyebabkan stres. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(September), 29–34.
- Dewi, I., Apriani Natsir Djide, N., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Audiovisual Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(3), 99–103. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i3.1484>
- Fatmawati, R., Dewi, N. R., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Hutapea, F. (2019). *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan*. 36, 662622. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2428/setrevisiunisafix.pdf?sequence=1>
- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1237>
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med*, 5(3), 66–73.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Liu, S., & Kelliher, L. (2022). Physiology of pain—a narrative review on the pain pathway and its application in the pain management. *Digestive Medicine Research*, 5(December 2021), 56–56. <https://doi.org/10.21037/dmr-21-100>
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Masruah, G. (2021). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(2), 1–75.
- Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U. (2018). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik Meniup Balon Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rsia Bahagia Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 51–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5028>.
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>

- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Nabila Wahyu, Nitaya Putri, & Wahyu, A. (2023). Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 195–200. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.63>
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, Ummah, M. S. (2019). definisi nyeri pada saat menstruasi pada remaja F. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2541–2390), 81.
- Putri, N. E., Wilson, & Putri, E. A. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2), 51–61.
- Rakhma, D. N. (2015). *Pengaruh Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Melalui Penghambatan Sinaptogenesis pada Mencit Model Inflamasi*. 8–9.
- Saputri, I. N., Lubis, R. A. V., Nuriyanti, I., & Munthe, N. B. G. (2023). Pengaruh Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Mandiri*, 1(1), 35–38. <https://doi.org/10.33761/jbm.v1i1.884>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Warsyena, R., & Wibisono. (2021). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.