ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENERAPAN TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN PALEMBANG

Application Of Effleurage Massage Therapy To Reduce The Intensity Of Dysmenorrhea In Female Dormitory Students Of The University Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Siti Meilia Maharani[1], Mar'atun Ulaa[2]
[1,2]Program Studi D-III Keperawatan,Fakultas Vokasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang.
Alamat : Jl. Jenderal Ahmad Yani, 13 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30262.Indonesia
Email: maratunulaa@gmail.com
Tanggal *Submission*: 30-07-2025, Tanggal diterima:31-12-2025

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan rasa sakit saat menstruasi yaitu kram di perut bagian bawah menjalar ke bagian pinggang, kaki dan pangkal paha. Pendekataan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore primer* salah satunya *massage effleurage,* dengan melakukan pemijatan lembut dan ringan, teknik ini menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri,melancarkan peredaran darah,merilekskan otot-otot abdomen, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri. **Tujuan:** Mengetahui berkurangnya dismenore primer pada remaja putri **Metode:** Studi Kasus (*case study*) dengan responden sebanyak 2 orang. dengan kriteria inklusi pasien dalam studi kasus ini remaja putri usia 16 - 19 tahun yang mengalami *dismenore primer*, dengan kriteria eksklusi pasien yang mengkonsumsi obat pereda nyeri, dengan melakukan *effleurage massage* selama 15 menit dilakukan 3 hari. Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian, observasi, *SOP massage effleurage*. **Hasil:** setelah dilakukan massage effleurage skala nyeri *dismenore* pada kedua respoden menurun,pada responden pertama skala nyeri awal 6 menjadi 1 dan pada responden kedua skala nyeri awal 5 menjadi 1. **Kesimpulan:** Penatalaksanaan *massage effleurage* dapat mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore* primer **Saran:** Diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja tentang cara mengatasi *dismenore* dengan melakukan *massage effleurage* saat terjadi *dismenore* secara mandiri.

Kata Kunci: *Massage Effleurage, Dismenore*

Abstract

Background: Dysmenorrhea refers to menstrual pain characterized by lower abdominal cramps that may radiate to the waist, thighs, and groin. One non-pharmacological method to alleviate primary dysmenorrhea is effleurage massage. This gentle and light massage technique induces relaxation, promotes blood circulation, relieves abdominal muscle tension, and can be performed independently without side effects. Objective: To determine the effect of effleurage massage on reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls. Methods: This case study involved two respondents who met the inclusion criteria: female adolescents aged 16–19 years experiencing primary dysmenorrhea. Exclusion criteria included participants who were taking analgesic medications. Effleurage massage was performed for 15 minutes over three consecutive days. Data were collected using assessment sheets, observation, and the standard operating procedure (SOP) for effleurage massage. Results: After the intervention, the dysmenorrhea pain scale decreased in both respondents. In the first respondent, pain intensity decreased from 6 to 1, and in the second respondent, from 5 to 1. Conclusion: Effleurage massage therapy effectively reduces pain intensity in adolescents experiencing primary dysmenorrhea. Suggestion: It is recommended that adolescents practice effleurage massage independently as a non-pharmacological technique to manage menstrual pain.

Keywords: *effleurage massage, dysmenorrhea, non-pharmacological therapy, adolescent girls, menstrual pain*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENDAHULUAN

Adolecent (Remaja) merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja banyak perubahan-perubahan yang akan terjadi seperti perubaha hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana itu disebut sebagai masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Asih et al., 2020).

Menstruasi merupakan salah satu ciri yang menandakan kedewasaan perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada remaja usia 9-12 tahun dan ada juga sebagian yang mengalami lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Sejak saat itu perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut *menopouse*. Masa perempuan haid antara 3-8 hari dengan masa siklus haid rata-rata selama 28 hari, masa siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda-beda dan sangat bervariasi (Zuraida & Keta, 2020). Menstruasi merupakan salah satu perubahan karakteristik awal pada remaja dan Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja adalah *Dismenore* (Oktorika et al., 2020)

Dismenore adalah nyeri dan kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche)* hingga hari kedua, *dismenore* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga timbul rasa nyeri seperti kejang, yang terasa pada perut bagian bawah. Dismenore primer sering terjadi dan kemungkinannya ada lebih dari 50% remaja putri yang mengalami hal ini dan sekitar 15% diantaranya mengalami sakit yang parah saat menstruasi bahkan ada yang yang sampai kesulitan untuk beraktifitas dan biasanya disemenore primer ini terjadi pada saat masa remaja yaitu sekitar 2 sampai 3 tahun setelah periode partama namun tidak juga menutup kemungkinan hal ini terjadi melebihi masa remaja (Barcikowska et al., 2020). *Dismenore* biasa terjadi pada 24 jam sebelum datangnya haid sampai 12 jam pertama dari masa haid. Intensitas *dismenore* yang dialami oleh wanita bervariasi, dari nyeri yang ringan, sedang sampai berat. Intensitas *dismenore* dapat dikatakan ringan apabila nyeri yang dirasakan hanya menimbulkan rasa tidak nyaman saja dan tidak mengganggu aktivitas sehari hari sedangkan *dismenore* dikatakan berat adalah nyeri haid yang mengganggu keseharian. *Dismenore* yang berat sering dirasakan oleh wanita pada hari pertama sampai hari ketiga dari siklus menstruasi (Darwis & Syam, 2022). Saat *dismenore* memaksa penderita untuk beristirahat dalam waktu beberapa jam atau beberapa hari (Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *(WHO)* tahun 2021, kejadian *dismenore* berat di semua negara adalah lebih dari 50% populasi, dengan 10-15% mengalami *dismenore* ringan. Prevalensinya lebih tinggi pada perempuan muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% hingga 90% pada perempuan berusia 17 hingga 24 tahun. *Dismenore* menyerang 45-97% wanita di Eropa, 52-90% wanita di Amerika, 44-95% wanita di Afrika, dan 45-90% wanita di Asia (WHO, 2021)

Angka kejadian Indonesia sendiri *dismenore* cukup besar mencapai 60-70% wanita. Prevalensi penderita *dismenore* di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Izmalia et al., 2023). Adapun angka kejadian *dismenore* Sumatera Selatan sangat tinggi, hingga 54,9% perempuan menderita *dismenore*, di antaranya 24,5% *dismenore* ringan, 21,28% dismenore sedang, 9,36% dismenore berat (Rifiana et al, 2023).

Gejala yang biasa dirasakan oleh setiap wanita yang sedang mengalami *dismenore* adalah kram, kontraksi otot polos pada rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

lemah, hidung tersumbat bahkan ingin menangis. Selain itu, ada juga yang mengalami kemarahan tanpa henti, depresi, mual, kondisi ingin makan terlalu banyak, hingga nyeri haid yang menyiksa (Qomarasari, 2021).

Dampak dari *dismenore* sangat banyak, di antaranya wanita menjadi tidak bisa berjalan, kesulitan tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu, dan bahkan *dismenore* yang sangat berat bisa membuat wanita untuk absen/istirahat sejenak dari sekolah maupun kerja. Suasana hati yang buruk akibat nyeri *dismenore* juga bisa mengakibatkan kecemasan dan depresi pada penderita (Darwis & Syam, 2022).

Penatalaksanaan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan teknik farmakologis maupun non farmakologis, farmakologis seperti obat *anti inflamasi nonsteroid (NSAID)* telah terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan kram serta dapat meredakan gejala dengan cepat (Itani et al., 2022). Namun konsumsi obat tersebut dapat menimbulkan efek samping seperti *gastrointestinal*, mual, diare, dll (Arfania et al., 2023). Penatalaksanaan non farmakologis seperti kompres hangat, teknik relaksasi, yoga, dan terapi pijat tidak menimbulkan efek samping. terapi non farmakologis dengan *massage* dapat menjadi pilihan untuk mengurangi *dismenore*. *Massage* dengan gerakan menggosok bagian tubuh dengan lembut dan menenangkan dengan menggunakan seluruh telapak tangan. Terapi *massage* dapat mengurangi terjadinya hipoksia, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan dan sehingga mengurangi rasa sakit. terapi *massage* yang digunakan untuk meringankan *dismenore* adalah *massage effleurage* (Saputri et al., 2023).

Massage Effleurage adalah gerakan yang menggunakan seluruh permukaan tangan yang menempel pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan, lembut dan menenangkan. Adapun pijat *Effluerage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot *abdomen,* dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. (Argaheni, 2021). Keunggulan massage effleurge dengan terapi yang lain adalah *massage effleurge* sangat mudah dilakukan yaitu dengan cara pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus- putus, dan tidak perlu menggunakan peralatan khusus untuk melakukannya. Jika dibandingkan dengan terapi farmakologis yang lain, *massage effleurage* tidak memiliki efek samping. Effleurage adalah *massase* yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Yoenaningsih, 2013) dalam jurnal (Veronica & Oliana, 2022).

Cara kerja *massage effleurage* dalam menurunkan skala nyeri *dismenore* adalah dengan membuat relaksasi otot sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri *dismenore* primer. Hal ini sejalan dengan teori *Gate Control* bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut yang sentuhan luas. Saat sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga dapat membatasi jumlah nyeri dirasakan dalam otak (Veronica & Oliana, 2022).

Menurut Penelitian (Karnasih et al, 2021), *Massage Effleurage* dapat menurunkan nyeri *dismenore*. *Massage Effleurage* memberikan efek berupa pengurangan rasa nyeri dengan memodulasi rasa nyeri yang timbul dengan memutus reseptor nyeri menjadi relaksasi, serta mendorong pengeluaran hormon endorphin. Penelitian pre-experiment dengan 21 remaja menunjukkan signifikan ($p < 0,05$) bahwa effleurage massage menurunkan intensitas dysmenorrhea pada kelompok subjek setelah intervensi.

Menurut penelitian (Veronica & Oliana, 2022), usapan *massage effleurage abdomen akan* merangsang serat kulit yang menghasilkan efek relaksasi selama kontraksi rahim yang dapat membantu melancarkan aliran darah ke rahim dan membantu memblokir rasa sakit, sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Menurut penelitian (Jama & Azis, 2020), terapi *massage effleurage* dapat berpengaruh untuk melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan, membantu mengatasi rasa sakit serta kelelahan, merangsang produksi hormon endhorpin sehingga dapat membantu merilekskan tubuh, mengurangi stress, membuang racun, serta menyeimbangkan fungsi organ tubuh. Dengan *massage effleurage* ini, stress, rasa sakit, dan ketegangan dapat diatasi dengan baik. Terapi *masage effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 104 mahasiswi asrama Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang di dapat 40 mahasiswi asrama mengalami *dismenore*, 12 diantaranya mengalami nyeri berat dan sisanya nyeri sedang dan ringan, dengan keluhan rata rata nyeri perut bagian bawah dan lama dismenore selama dua hari. Hal biasa yang dilakukan saat *dismenore* hanya berbaring ditempat tidur sampai nyerinya hilang sendiri atau hanya minum obat saja. Gejala dari dismenore yang dialami mahasiswi tersebut berdampak pada aktivitas belajar mereka jadi terganggu dan juga berdampak pada kegiatan yang ada di asrama seperti tidak bisa mengikuti kegiatan mengaji, berkumpul dan aktivitas lainnya. berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik melakukan penatalaksanaan terapi *massage effleurage* terhadap penurunkan intensitas *dismenore* pada mahasiswi asrama universitas muhammadiyah ahmad dahlan palembang.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi massage effleurage sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam konteks komunitas asrama, yang hingga saat ini masih jarang dilaporkan dalam literatur. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengkaji penanganan dismenore pada populasi umum atau dalam setting klinik, sementara penelitian ini difokuskan pada mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dengan karakteristik lingkungan komunal. Selain mengevaluasi penurunan intensitas nyeri dismenore, penelitian ini menekankan aspek implementatif asuhan keperawatan mandiri, sehingga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang bersifat promotif dan preventif.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada laporan tugas akhir ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus (*case study*). Studi kasus ini dilakukan pada pasien Dismenore di Asrama Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang pada tanggal 17 Mei - 20 Mei 2025 berjumlah 2 responden. Asuhan keperawatan yang diterapkan dalam studi kasus ini menggunakan penerapan terapi *massage effleurage,* Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah form pengkajian, Standar Operasional Prosedur (SOP), dan lembar observasi untuk mengukur nyeri *numeric rating scale (NRS)*.

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yang merupakan instrumen penilaian nyeri subjektif dengan rentang nilai 0–10. NRS telah dilaporkan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta banyak digunakan dalam penelitian keperawatan dan klinis untuk mengukur intensitas nyeri, termasuk nyeri menstruasi. Oleh karena itu, instrumen ini dipilih untuk mendukung keakuratan pengukuran intensitas dismenore dalam penelitian ini.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Sebelum pelaksanaan intervensi, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi ketidaknyamanan selama penelitian. Responden menyatakan persetujuan secara sadar dan sukarela melalui informed consent. Kerahasiaan identitas responden dijaga selama proses penelitian dan pelaporan hasil.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi responden

Nama	Umur	*Dismenore*
Nn.T	19 Tahun	*primer*
Nn.B	19 Tahun	*primer*

Tabel 2. Hasil pengkuran skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah massage

	Hari	Tanggal	Skla nyeri pre intervensi	Skala nyeri post intervensi
	pertama	17 mei 2025	6 (nyeri sedang)	5 (nyeri sedang)
Nn.T	kedua	18 mei 2025	4 (nyri sedang)	2 (nyeri ringan)
	ketiga	19 mei 2025	2 (nyeri ringan)	1 (nyeri ringan)
	Hari	Tanggal	Skla nyeri pre intervensi	Skala nyeri post intervensi
	pertama	18 mei 2025	5 (nyeri sedang)	4 (nyeri sedang)
Nn.B	kedua	19 mei 2025	4 (nyri sedang)	3 (nyeri ringan)
	ketiga	20 mei 2025	2 (nyeri ringan)	1 (nyeri ringan)

Berdasarkan tabel didapatkan hasil studi kasus yang dilaksanakan pada dua responden Remaja Putri yang mengalami dismenore primer hari pertama yaitu Nn.T dan Nn.B dengan intervensi *Massage effleurage.* Didapatkan sama sama mengalami penurunan skala nyeri Dismenore dihari ke 1 yaitu pada Nn.T didapat skor NRS 6 nyeri sedang, di hari ke 3 didapatkan penurunan skala nyeri pada Nn.T skor NRS 1 katagori nyeri ringan dan pada Nn.B dengan skor NRS 5 katagori nyeri sedang, di hari ke 3 didapatkan penurunan skala nyeri pada Nn.B skor NRS 1 katagori nyeri ringan. Jadi dapat disimpulkan setelah dilakukan terapi *massage effleurage* selama 3 hari berturut turut kedua responden mengalami penurunan skala nyeri

Pada tahap implementasi, klien pertama yaitu Nn.T dilakukan tanggal 17-19 mei 2025. Hari pertama monitor TD: 110/70 S: 36. 6° C RR: 22 x/menit : 86 x/menit dan identifikasi skala nyeri yang dirasakan menggunakan *numerical Rating Scale* di dapatkan skala nyeri 6. Monitor lokasi penyebaran nyeri klien mengatakan nyeri dirasakan di abdomen bagian bawah menjalar ke pinggang sebelum dilakukan *massage effleurage* berikan minyak untuk memudahkan dalam melakukan effleurage massage selanjutnya lakukan teknik non farmakologi yaitu *massage effleurage* berupa pijatan lembut tidak terputus-putus membentuk kupu-kupu dilakukan selama 15 menit. pada hari kedua monitor TTV

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

klien, lakukan *massage effleurage* setelah dilakukan *massage effleurage* identifikasi skala nyeri yang dirasakan menggunakan *numerical Rating Scale* di dapatkan nyeri menurun menjadi 2 dan pada hari ketiga monitor TTV, melakukan *massage effleurag*e identifikasi skala nyeri menggunakan *numerical Rating Scale* didapatka skala nyeri menurun menjadi 1, jelaskan apa penyebab dismneore, melatih untuk melakukan *effleurage massage* secara mandiri, mengedukasi untuk melakukan teknik non farmakologi yaitu *massage effleurage* saat terjadi *dismenore.*

Pada klien kedua Nn. B dilakukan tanggal 18-20 Mei 2025 hari pertama monitor TTV TD: 120/80 S: 36.4° C RR: 21 x/menit N: 78x/menit dan identifikasi skala nyeri yang dirasakan menggunakan *numerical Rating Scale* didapatkan skala nyeri 5. monitor lokasi penyebaran nyeri klien mengatakan nyeri dirasakan di abdomen bagian bawah menjalar kepinggang sebelum dilakukan *effleurage massage* berikan minyak untuk memudahkan dalam melakukan *massage effleurage* selanjutnya lakukan teknik non farmakologi yaitu *massage* effleurage berupa pijatan lembut membentuk kupu-kupu dilakukan selama 15 menit. pada hari kedua monitor TTV klien, gunakan minyak dan lakukan *massage effleurage* setelah dilakukan *massage effleurage* identifikasi skala nyeri yang dirasakan menggunakan *numerical Rating Scale* di dapatkan nyeri menurun menjadi 3 dan pada hari ketiga monitor TTV dan lakukan *massage effleurage* identifikasi skala nyeri menggunakan *numerical Rating Scale* di dapatka skala nyeri menurun menjadi 1 dan nyeri ringan, jelaskan apa penyebab *dismenore,* melatih untuk melakukan effleurage massage secara mandiri, mengedukasi untuk melakukan teknik non farmakologi yaitu *massage effleurage* saat terjadi *dismenore* sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) .

Nyeri dapat diatasi dengan banyak alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektris transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dianggap *efektif* dalam menurunkan nyeri (Veronica & Oliana, 2022).

Massage Effleurage adalah gerakan yang menggunakan seluruh permukaan tangan menempel pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Adapun tujuan pijat *Effluerage* untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. (Argaheni, 2021).

Menurut penelitian (Zuraida & Missi, 2020), setiap orang yang diberikan pijatan akan merasakan nyaman dan relaks serta tidak terlalu memperhatikan rasa nyeri yang terjadi. Ini juga yang dialami oleh responden penelitian yang mengklaim bahwa menerima *massage effleurage* dapat mengurangi nyeri dan pada beberapa orang tidak mengalami nyeri lagi setelah di massage. *Massage effleurage* dapat berpengaruh untuk menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi baik secara fisik maupun mental.

Menurut penelitian (Veronica & Oliana, 2022), usapan *massage effleurage* abdomen merangsang permukaan kulit yang menghasilkan efek relaksasi selama kontraksi rahim. Ini membantu melancarkan aliran darah ke rahim dan membantu memblokir rasa sakit, sehingga dapat mengurangi rasa sakit. responden yang mengalami nyeri *dismenore* primer akan diberikan massage effleurage yang berdurasi10-15 menit

Menurut penelitian (Hasanah & Chotimah, 2022) *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang membuat nyaman saat kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblok implus nyeri yang dibawa ke *cortex cerebri* sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden.

Studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang hanya dua orang (n = 2) menyebabkan hasil studi kasus tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Studi kasus ini bersifat eksploratif dan bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai penerapan terapi *massage effleurage* dalam menurunkan intensitas dismenore pada mahasiswi asrama. Kedua, meskipun instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* telah digunakan secara luas dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam pengukuran nyeri, pada studi kasus ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang secara khusus pada populasi penelitian. Ketiga, studi kasus ini belum melibatkan kelompok pembanding, sehingga efek intervensi belum dapat dibandingkan dengan metode penanganan nyeri lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

simpulan

Penatalaksanaan massage effleurage dapat mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami dismenore primer

Saran

Diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja tentang cara mengatasi dismenore dengan melakukan massage effleurage saat terjadi dismenore secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penulisan studi kasus ini, terutama kepada pihak institusi, dosen pembimbing, tempat penelitian dan kedua orang tua serta teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian ataupun pembuatan studi kasus ini

DAFTAR PUSTAKA

Arfania, M., Friyanto, D., Musfiroh, E. N., Sathi'ah, F. A., Irawan, L., Yuliani, N. D., & Herawati, S. H. (2023). Efek Samping Terhadap Pemakaian Analgetik Golongan Nsaid (Ibu Profen). *Journal of Social Science Research*, *3*(2), 8065–8075.

Argaheni, N. B. (2021). Systematic Review : The Effect of Massage Effleurage on Dysmenorrhea. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *8*(1), 138–143. https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.art.p138-143

Asih, S. N., Yuviska, I. A., & Astriana, A. (2020). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(4), 497–503. https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.1676

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(4), 1–14. https://doi.org/10.3390/ijerph17041191

Darwis, A. M., & Syam, rizky chaeraty. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi pekerja Perempuan* (M.hidayat, Miskadi, M. Suhardi, & randi pratama Murtikusuma (eds.); pp. 10–11). penerbit P4I.

Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(4), 448–458

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Hasanah, U., & Kustiyati (2025). The Effect of Abdominal Effleurage Massage on Reducing Primary Dysmenorrhea in Adolescents.International Journal of Health and Medicine

Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, *43*(2), 101–108. https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103

Izmalia, L., Andriani, L., Kartikaningtias, C., & Malang, S. K. (2023). Hubungan Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Karyawan Putri Rs Prima. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 34–40.

Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, *01*(01), 1–6. https://doi.org/10.33096/won.v1i1.17

Karnasih, I., Jamhariyah, & Casitadewi, D. A. D. (2021). Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer. *Malang Journall of Midwifery*, *3*(1), 14–19.

Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, & H. S. N. (2023). Memahamkan Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, *vol 3 no 3*(September).

Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, *4*(23), 122–129. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Qomarasari, D. (2021). hubungan usia menarche,makanan cepat saji (fast food),stress dan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di man 2 lebak banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, *4*(2), 30–38.

Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1), 37–42. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272

Saputri, I. N., Lubis, R. A. V., Nurianti, I., & Munthe, N. B. G. (2023). Pengaruh Pijat Efleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Mandiri*, *1*(1), 35–38. https://doi.org/10.33761/jbm.v1i1.884

Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, *2*(1), 19–24. https://doi.org/10.47679/jchs.202232

WHO. (2021). Quality data crucial for improving adolescents' health and well-being in countries across the world. World Health Organization. *International Youth Day*, 1–29.

Zuraida, & Keta, P. (2020). pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri pondok pesantren sumatra thawalib parabek. *Maternal Child Health Care Journal*, *2*(2).

Zuraida, & Missi. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Disma 1 Sutera Kabupaten Pesisir Barat*.