



## Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan di Poltekkes TNI AU

Eti Sukmiati<sup>1\*</sup>, Tenang Juvita Sitepu<sup>2</sup>, Herli Herlina<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, Indonesia

Email: [etisukmiati56@gmail.com](mailto:etisukmiati56@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [juvitositepu@gmail.com](mailto:juvitositepu@gmail.com)<sup>2</sup>, [herliherlina95@gmail.com](mailto:herliherlina95@gmail.com)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [etisukmiati56@gmail.com](mailto:etisukmiati56@gmail.com)

**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; Menstrual Pain; Non-Pharmacological Therapy.

**Abstrak.** Dismenore, 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 farmakologis atau *massage effleurage abdomen* dapat mengurangi nyeri dismenore 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 dismenore pada Mahasiswi Kebidanan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit. Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest design* dengan melibatkan 16 mahasiswi yang mengalami dismenore 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 dismenore ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini memberikan harapan baru bagi mereka yang mencari solusi non-farmakologis untuk mengatasi dismenore. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan metode ini lebih lanjut dan mengeksplorasi jenis-jenis terapi non-farmakologis lainnya.

**Kata kunci:** Nyeri Dismenore; Nyeri Menstruasi; Pijat Effleurage Abdomen; Remaja; Terapi Non-Farmakologis.

### 1. LATAR BELAKANG

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 engan 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 menggerakan 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 diakukan *massage effleurage*.

Menurut Masruhah, (2021) menungatakan 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 Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit dengan jumlah Mahasiswi Kebidanan dari tahun 2021-2025 sebanyak 42 mahasiswi, berdasarkan studi pendahuluan dari hasil wawancara yang dilakukan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit terhadap 10 mahasiswi didapatkan 9 (90%) mahasiswi yang mengalami dismenore Sedang dan Berat sedangkan 1 (10%) yang mengalami dismenore ringan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Remaja

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

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah kotor dari uterus, hal tersebut terjadi karena siklik 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

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.

### **Manajemen Nyeri Dismenore**

Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu:

- a. Farmakologis, seperti pemberian analgesik nonsteroid.
- b. 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***

*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.

### **Kerangka Teori**

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.

## **3. METODE PENELITIAN**

Metode penelitiannya 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, dengan jenis penelitian menggunakan *Quasy Eksperiment* yang dilakukan tanpa pengacakan (random) tetapi melibatkan penempatan partisipan kepada kelompok.

Dalam riset ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa kebidanan yang mengalami dismenore di poltekkes TNI AU CIUMBULEUIT yaitu berjumlah 20 Orang..

Pada pengambilan sample 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

Adapun kriteria inklusi diantaranya mahasiswi kebidanan di poltekkes TNI AU Ciumbuleuit yang bersedia menjadi responden serta yang mengalami gejala dismenore skala sedang dan berat. Sementara itu, kriteria inklusi yaitu Mahasiswi Kebidanan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit yang tidak mengkonsumsi 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 instrument. Instrument yang pertama menggunakan SOP lembar daftar tilik *massage effleurage* untuk melakuan Tindakan atau Langkah-langkah yang akan dipraktikan pada responden. (Hajar Nur Faturrohmah, 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. Dalam analisa univariat ini adalah untuk mengidentifikasi skala nyeri sebelum dilakukan teknik *massage effleurage* abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore.

$$. P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dengan penjelasan

P : Presentase jawaban responden

F : Jumlah jawaban yang benar

n : Jumlah sampel responden

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai ada atau tidak perbedaan rata-rata pada dua kelompok yang dilakukan counterpressure dengan yang tidak dilakukan Teknik Analisa data yang dilakukan menggunakan Analisa 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.

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

N berupa jumlah data pasangan dan W adalah nilai perjumlahan ranking di langkah ke -5.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tabel 1 terdapat 8 responen mahasiswa Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit sebagai kelompok intervensi. Sebelum diberikan terapi *massage effleurage abdomen* , jumlah terbear mengalami keluhan nyeri dismenore intensitas sedang yaitu berjumlah 3 orang (37,50%), sedangkan intensitas berat yaitu sejumlah 5 orang (62,50%). Sedangkan setelah dilakukan 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 penelitian Sumiyati (2023) di Posyandu Remaja Puskesmas Pantoloan Kota Palu dengan jumlah responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, 22 orang paa kelompok kontrol dan 22 orang pada kelompok intervesi mengalami penurunan intensitas dismenore, dengan perbedaan kelompok intervensi terjadi penurunan proporsi nyeri berat dari 27,3% enjadi 0% sedangkan pada kelompok kontrol menurun dari 36,4% menjadi 18,2%.

Sakit yang dirasakan pada saat haid atau dismenore 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. 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  $p =0,000$  ( $\rho < \alpha$ ), 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 diberikanya 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-Aromatheraphy 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 aromatherapy 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 2.** Distribusi presentase 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 4.2 dari riset yang telah dilakukan dapat di tarik kesimpulan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage abdomen* terdapat (87,5%) atau sebanyak 7 orang mengalami skala nyeri menstruasi sedang, sedangkan terdapat (12,5%) atau sebanyak 1 orang yang mengalami skala nyeri menstruasi berat. Dan setelah dilakukan posttest tidak terdapat penurunan mapun peningkatan skala nyeri, terdapat (100%) atau sebanyak 8 orang tidak mengalami perubahan nyeri dismenore.

Sesuai penlitian 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.

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

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

Keterangan : Berdasarkan Uji *Wilxocon*

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 dismenore. Sesuai dengan hasil riset yang di peroleh 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).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada hasil riset 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) Mengetahui bahwasanya adanya beberapa faktor pengaruh *massage effleurage* abdomen dalam meminimalisir dan meredakan rasa nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit, ada penurunan nyeri pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *massage effleurage* abdomen dengan hasil nyeri dismenore pada kelompok kontrol.  $p\text{-value} = 0,005$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## Saran

### a. Bagi Institusi Pendidikan

Riset ini berharap pada kampus agar menyiapkan pengadaan sarana prasarana yang tentunya dapat mendukung dan menunjang dalam memberikan penanganan dismenore yang dialami oleh mahasiswa. Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi ilmiah di bidang kesehatan khususnya kebidanan di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit.

### b. Bagi Lahan Penelitian

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.

### c. Bagi Penliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan metode pemberian terapi *massage effleurage* yang berbeda. Misalnya dengan teknik kompres ataupun dengan teknik aromaterapi dan teknik *massage* yang lain supaya peneliti dapat mengembangkan jenis-jenis terapi non-farmakologi lainnya, selain itu peneliti diharapkan untuk meningkatkan jumlah responden.

## DAFTAR REFERENSI

- 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 *massage effleurage* terhadap nyeri afterpain pada ibu nifas. *SK*, 4(1), 1.
- Asuh, P., Orang, D., Terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). Pola asuh dialogis orang tua terhadap anak remaja dalam penggunaan gadget di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo. *JPDK: Research & Learning in Primary Education*, 4(1), 368–375.

- Azzahroh, P., Indrayani, T., & Lusiana, N. (2022). The effect of therapy massage effleurage on primary dysmenorrhea in adolescents. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1147–1156.
- Darmiati. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi di masa pandemi pada siswi SMK Negeri 1 Makassar tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(September), 29–34.
- Dewi, I., Djide, N. A. N., Hasanuddin, S. N., & Makassar, K. (2024). Pengaruh edukasi 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>
- Dolph, R. (2023). Skala numeric rating scale intensitas nyeri dismenore. 7, 1–23.
- Fatmawati, R., Dewi, N. R., Sari, S. A., & Dharma, A. K. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan tentang premenstrual syndrome untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia 40 tahun ke atas. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4).
- Hutapea, F. (2019). *Program studi kebidanan program sarjana terapan*.
- 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. *Kedokteran Nusantara Medika*, 5(3), 66–73.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan senam dismenore untuk meringankan nyeri dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 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 pain management. *Digestive Medicine Research*, 5, 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.
- Masruhah, 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. *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 sebelum dan sesudah 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 (dismenore) pada mahasiswa akademi kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3133>
- Nabila Wahyu, N., Putri, N., & 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. A., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.

- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, F. (2022). Pengaruh pemberian massage effleurage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5, 81.
- Putri, N. E., Wilson, & Putri, E. A. (2020). Hubungan regulasi emosi terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi SMP 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.
- Saputri, I. N., Lubis, R. A. V., Nurianti, 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.
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi literatur: Mengurangi dismenore melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi menstruasi* (Vol. 1, Issue 1). Strada Press.
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan literatur: Alat ukur nyeri untuk pasien dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Warseyana, R., & Wiisono. (2021). *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.