

---

## PENGARUH EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA DI SMAS PANJURA MALANG: STUDI PRA-EKSPERIMEN

Karmila Nur Fida<sup>1</sup>, Rosyidah Alfutri<sup>2</sup>, Raden Maria Veronika Widiatrilupi<sup>3</sup>  
S1 Kebidanan, fakultas kesehatan.

Institut TekNologi Sains dan Kesehatan Rs dr. Soepraoen

E-mail: <sup>1)</sup> karmilanurfida22@gmail.com, <sup>2)</sup> rosyidahalfitri@itsk-soepraoen.ac.id, <sup>3)</sup> mariawidia@itsk-soepraoen.ac.id

---

### Kata Kunci:

Effleurage Massage, Menstruasi, Dismenorea, Remaja

### Keywords:

Effleurage Massage, Menstruation, Teenager

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 13 Juni 2025

Tanggal direvisi: 15 Juni 2025

Tanggal diterima: 26 Juni 2025

DOI :

<https://doi.org/10.58794/jubida.v4i1.1485>

### ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa yang berkembang ketika mulai menunjukkan tanda-tanda seksual hingga mencapai kematangan seksual. Tanda kematangan seksual pada remaja putri salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dan sel-sel tubuh dari dinding rahim wanita melalui vagina. Banyak wanita, termasuk remaja putri, mengalami nyeri haid atau dismenorea selama 2-3 hari, atau bahkan sehari sebelum menstruasi dimulai. Nyeri haid ini biasanya dirasakan di bagian bawah perut dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan non-farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah dengan melakukan pijat effleurage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan desain penelitian one group pretest – posttest design. Penelitian ini dilakukan pada 32 siswi kelas X, dan data diperoleh melalui kuisioner, SOP, serta lembar observasi. Untuk analisis data, digunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pijat effleurage terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ).

### ABSTRACT

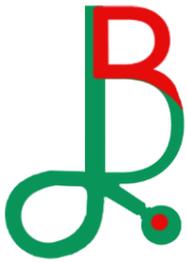
Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, marked by the onset of sexual maturity. In adolescent girls, one of the key signs of sexual maturity is menstruation, which involves the shedding of blood and body cells from the uterine wall through the vagina. Menstrual pain, or dysmenorrhea, is commonly experienced by many women for 2-3 days, or even the day before menstruation. Dysmenorrhea typically occurs during menstruation or just prior to it, causing discomfort and affecting daily activities. One of the non-pharmacological treatments for menstrual pain is effleurage massage, a technique aimed at alleviating discomfort through gentle, rhythmic strokes on the abdomen. This study aims to assess the impact of effleurage massage on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted on 32 grade X female students, with data collected via questionnaires, Standard Operating Procedures (SOPs), and observation sheets. Data analysis was carried out using univariate analysis, including frequency distribution, and bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results indicate a significant effect of effleurage massage on the reduction of primary dysmenorrhea intensity, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

---

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa yang

berkembang ketika mulai menunjukkan tanda-tanda seksual hingga mencapai kematangan seksual [1]. Tanda-tanda kematangan seksual

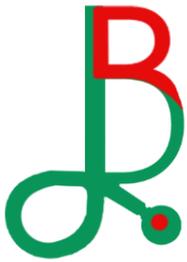


pada remaja putri ialah terjadinya menstruasi atau haid [2]. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dan sel-sel tubuh dari dinding rahim wanita melalui vagina [3]. Menstruasi biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun, tergantung pada sejumlah faktor seperti gizi dan kesehatan, dan berlangsung hingga usia 45-50 tahun. Banyak wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenorea selama 2-3 hari atau sehari sebelum menstruasi dimulai [4]. Nyeri haid atau dismenorea biasanya dirasakan oleh remaja baik saat atau sebelum menstruasi, dengan rasa sakit yang terlokalisasi di bagian bawah perut. Gejala tambahan yang sering muncul meliputi sakit kepala, kelelahan, mual, dan muntah [31]. Dismenorea dibedakan menjadi dua jenis, yakni Dismenorea primer dan dismenorea sekunder [5]. Dismenorea primer berlangsung selama 6-12 bulan pasca menarche dan biasanya terus terjadi hingga usia 20-an. Penyebab utama dari dismenorea primer adalah kadar prostaglandin yang begitu tinggi. Sementara itu, dismenorea sekunder disebabkan oleh kondisi patologis pada organ panggul atau rahim dan bisa terjadi setelah menarche, seringkali pada usia 25-33 tahun [6]. Berdasarkan data dari WHO tahun 2016, frekuensi nyeri haid begitu tinggi pada sejumlah negara yang diakibatkan oleh nyeri haid para remaja putri berkisar antara 17% hingga 18% [7]. Di Indonesia, sekitar 60% hingga 75% wanita mengalami nyeri haid, dengan sebagian besar (tiga per empat) merasakan nyeri ringan hingga sedang, sementara sisanya mengalami nyeri bertaraf berat [8].

Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Panjura Malang, yang terletak di Jl. Kelud No.

1-9, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih karena SMAS Panjura Malang merupakan sekolah yang memiliki jumlah siswa remaja putri yang cukup banyak, dengan beberapa di antaranya mengalami dismenorea primer. Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2025, untuk menilai pengaruh effleurage massage terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Pemilihan waktu pelaksanaan ini mempertimbangkan kondisi yang relevan dengan siklus menstruasi responden dan tujuan penelitian untuk memperoleh hasil yang valid. Selain itu, durasi intervensi yang dilakukan setiap hari selama 10 menit bertujuan untuk memberikan cukup waktu bagi remaja untuk merasakan manfaat dari terapi pijat tersebut, dengan evaluasi dilakukan sebelum dan setelah pemberian effleurage massage. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai alternatif pengobatan non-farmakologi yang dapat membantu mengatasi dismenorea pada remaja. Di Jawa Timur, sekitar 11.565 remaja atau 1,31% dari total populasi mengalami dismenorea dan mendapatkan pelayanan kesehatan terkait (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017) [1].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAS Panjura Kota Malang pada 8 November 2024, ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri kelas X, sebanyak 39 dari 47 remaja (83%), mengalami dismenorea primer. Kondisi ini dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga mengurangi aliran darah ke uterus yang memicu timbulnya rasa nyeri hingga terhambatnya aktivitas keseharian [9]. Nyeri haid pada remaja juga dapat mengurangi



konsentrasi mereka dalam belajar, sehingga beberapa memilih untuk beristirahat dan mengurangi aktivitas rutin mereka [10]. Prostaglandin yang tinggi berkontribusi terhadap kontraksi otot rahim dan penyempitan pembuluh darah, yang mengurangi aliran darah dan meningkatkan nyeri. Zat ini turut memberi rangsangan pada saraf nyeri di rahim, yang memperburuk intensitas nyeri [11]. Salah satu cara penanganan non-farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa biaya adalah dengan menggunakan teknik pijat effleurage. Terapi untuk mengatasi dismenorea terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi [12]. Terapi yang paling sering digunakan untuk dismenorea adalah obat-obatan NSAID (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs), namun penggunaan obat-obatan ini terbatas dan tidak dianjurkan bagi pasien yang memiliki masalah pencernaan. Sebagai alternatif, terapi non-farmakologi, seperti pijat effleurage, dapat digunakan untuk meredakan nyeri dismenorea [13]. Pijat effleurage adalah teknik pemijatan yang dilakukan dengan telapak tangan, memberikan tekanan ringan secara berulang dalam gerakan melingkar. Teknik ini dapat memperlancar peredaran darah, menciptakan tekanan, memberi kehangatan pada otot perut, dan menciptakan rasa relaksasi.

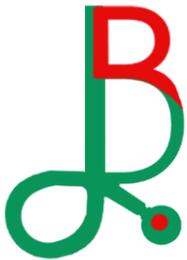
Penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Missli Aslim menunjukkan hasil uji statistik dengan p value sebesar 0,0005, yang mengindikasikan adanya pengaruh pijat effleurage terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2018. Kesimpulan

dari penelitian ini adalah bahwa pijat effleurage dapat menurunkan nyeri haid, dengan penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah diberikan pijat effleurage, di mana hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,0005 ( $p < 0,05$ ) [14]. Penelitian lain oleh Veronica dan Oliana menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat effleurage, rata-rata intensitas nyeri dismenorea primer adalah 3,81 [15]. Setelah dilakukan pijat effleurage, rata-rata intensitas nyeri dismenorea primer turun menjadi 1,76. Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menyimpulkan bahwa pijat effleurage memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada teknik sampling yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan purposive sampling, sementara penelitian ini menggunakan consecutive sampling. Teknik consecutive sampling memilih subjek yang memenuhi kriteria inklusi hingga jumlah sampel yang diinginkan tercapai dalam jangka waktu tertentu, mengingat bahwa setiap remaja mengalami dismenorea atau menstruasi pada waktu yang berbeda-beda. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ***“Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Intensitas Dismenorea pada Remaja di SMAS Panjura Malang”***.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Menstruasi**

Menstruasi adalah proses peluruhan dinding rahim (endometrium) yang kaya akan pembuluh darah dan terjadi setiap bulan,



kecuali selama masa kehamilan [10]. Proses ini melibatkan keluarnya darah melalui vagina akibat peluruhan endometrium, yang terjadi ketika sel telur tidak dibuahi oleh sel sperma [16]. Siklus menstruasi umumnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, yang dihitung dari hari pertama menstruasi satu periode ke hari pertama menstruasi berikutnya. Lama menstruasi, yang dihitung mulai dari hari pertama hingga hari terakhir menstruasi, biasanya berlangsung antara 3 hingga 7 hari, meskipun durasinya dapat bervariasi antar wanita [17].

### Pengertian Dismenore

Dismenorea atau nyeri haid adalah rasa sakit yang dirasakan oleh wanita yang disebabkan oleh kejang atau kekakuan pada perut, pinggang, dan punggung bawah yang terjadi saat atau sebelum menstruasi [18]. Dismenorea dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer terjadi pada awal menstruasi, disebabkan oleh aktivitas saraf, otot serviks uterus, dan ketidakseimbangan hormonal yang abnormal [19]. Faktor psikologis dan endokrin juga dapat memengaruhi terjadinya dismenorea primer [20]. Sementara itu, dismenorea sekunder ditandai dengan nyeri yang berlangsung sepanjang periode menstruasi, disertai dengan keluarnya darah dalam jumlah banyak, keputihan, serta ditemukannya benjolan abnormal pada sistem reproduksi saat pemeriksaan [21].

### Mekanisme Effleurage Massage

Menurut Brunner & Sudart, pijat effleurage dipercaya dapat merangsang serabut

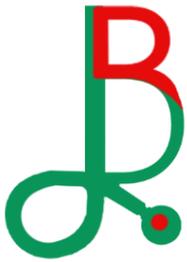
saraf di kulit, yang dapat memberikan rasa nyaman saat kontraksi uterus terjadi, sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblokir impuls nyeri yang dikirim ke korteks serebri, yang pada gilirannya mengurangi rasa sakit [22]. Efek distraksi yang ditimbulkan oleh pijat juga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden. Pijat ini membantu pasien merasa lebih nyaman karena memberikan relaksasi pada otot-otot tubuh. Pijat effleurage dilakukan dengan menggosokkan permukaan tangan secara lembut dan menenangkan pada bagian pinggang bawah. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot-otot perut, dan memfasilitasi relaksasi fisik dan mental [23].

### Studi Penelitian Terdahulu

Studi literatur ini mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang menginvestigasi pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Metode yang digunakan dalam penelitian-penelitian ini bervariasi, mulai dari pre-experiment dengan desain pretest-posttest hingga quasiexperiment dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. pre-experiment

NO	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Yophi Nugraha	Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka (2021)	untuk mengetahui pengaruh <i>massage effleurage</i> terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka	Penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .	Terdapat pengaruh <i>massage effleurage</i> terhadap intensitas nyerihaid. Sebagian kecil (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum <i>massage effleurage</i> adalah berat. Kurang dari setengah (45,0%)



					intensitas nyeri haid sesudah massage adalah sedang.
2	Nabila Wahyu Febriani, Nitaya Putri Nur, Afrianti Wahyu	Pengaruh <i>Effleurage</i> Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri (2023)	untuk mengetahui pengaruh <i>effleurage massage</i> terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri.	Pre eksperimen one group with control pre-test and post-test.	Hasil uji beda QVAS sebelum dan sesudah perlakuan $p=0,000$ ( $p<0,05$ ). ada pengaruh <i>effleurage massage</i> terhadap penurunan nyeri haid.
3	Devi Permata Sari, Sri Sat Titi Hamranani	Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten (2019)	mengetahui pengaruh terapi <i>massage effleurage</i> terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.	menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan rancangan Non-equivalent control grup dan menggunakan uji Mann Whitney Test.	terapi <i>massage effleurage</i> berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid.

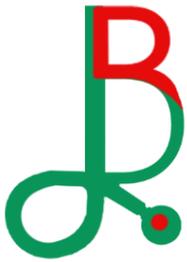
## METODE

Berdasarkan penelitian ini, metode yang digunakan adalah desain penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri di SMAS Panjura Malang. Penelitian ini dilakukan pada 32 remaja putri kelas X yang mengalami dismenorea primer. Data dikumpulkan

menggunakan kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *effleurage massage*. Validasi alat ukur NRS telah dilakukan sebelumnya untuk memastikan bahwa skala ini dapat mengukur intensitas nyeri dengan akurat, dimana responden diminta untuk memberikan penilaian nyeri menggunakan skala 0 hingga 10. Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap: *pretest* untuk mengukur intensitas nyeri sebelum intervensi, intervensi berupa *effleurage massage* yang dilakukan setiap hari selama 10 menit, dan *posttest* untuk mengukur perubahan intensitas nyeri setelah intervensi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2025. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan uji statistik Wilcoxon Signed Rank test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan pengaruh signifikan dari *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMAS Panjura Malang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

SMAS Panjura dengan NPSN 20533613, merupakan sekolah menengah atas swasta yang berlokasi di Jalan Kelud 9, Kauman Kecamatan Klojen Kota Malang, Jawa Timur. Didirikan pada tanggal 17 September 1990 dengan SK Pendirian No. 32196/I04.7.4/1990. SMAS Panjura merupakan sekolah yang diakui kualitasnya, dibuktikan dengan predikat akreditasi A yang diperoleh pada tanggal 25 Oktober 2016 melalui SK Akreditasi No. 200/BAP-



S/M/SK/X/2016. Sekolah ini memiliki luas tanah seluas 11.036 m<sup>2</sup> dan menjalankan proses pembelajaran selama 5 hari dalam seminggu dengan waktu penyelenggaraan pukul 06.45-15.00. Kepala sekolah SMAS Panjura yaitu Dra. Sri Wahyuningsih Swadayanti dengan jumlah guru sebanyak 23 dan 9 tenaga kependidikan. Jurusan di SMAS Panjura yaitu jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Pengetahuan Sosial dengan jumlah siswa angkatan 2024/2025 sebanyak 118.

Lama menstruasi dalam penelitian ini dikelompokkan [24] berdasarkan tabel sebagai berikut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi**

Variabel	Frekuensi		Σ	(%)
	Frekuensi	Persentase		
Lama Menstruasi				
3-7 hari	27	84,4	27	84,4
>7 hari	5	15,6	5	15,6
Jumlah	32	100	32	100

Lama menstruasi responden hampir seluruhnya berlangsung selama 3-7 hari yaitu 27 responden (84,4%), sebagian kecil 5 responden (15,6%) mengalami menstruasi >7 hari.

Status gizi dalam penelitian ini dikelompokkan menurut WHO (World Health Organization). Status gizi tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Variabel	Frekuensi		Σ	(%)
	Frekuensi	Persentase		
Status Gizi				
16,2-24,1 (normal)	29	90,6	29	90,6
24,2-28,9 (overweight)	3	9,4	3	9,4
Jumlah	32	100	32	100

Status gizi responden menunjukkan hampir seluruhnya responden memiliki status gizi normal (IMT 16,2-24,1) yaitu sebanyak 29 responden (90,6%) dan sebagian kecil 3

responden (9,4%) yang termasuk dalam kategori gizi overweight (IMT 24,2- 28,9).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri**

Variabel	Frekuensi		Σ	(%)
	Frekuensi	Persentase		
Skala nyeri post				
1-3 (ringan)	23	71,9	23	71,9
4-6 (sedang)	9	28,1	9	28,1
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4 skala nyeri haid sebelum dilakukan effleurage massage, hampir seluruhnya responden mengalami nyeri haid dengan kategori sedang 26 responden (81,2%) dan sebagian kecil responden yang mengalami nyeri haid dengan kategori ringan 6 responden (18,8%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri**

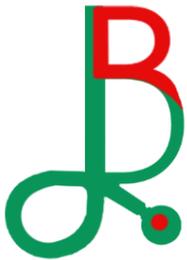
Variabel	Frekuensi		Σ	(%)
	Frekuensi	Persentase		
Skala nyeri post				
1-3 (ringan)	23	71,9	23	71,9
4-6 (sedang)	9	28,1	9	28,1
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 5 nyeri haid sesudah dilakukan effleurage massage terjadi perubahan intensitas nyeri haid. Sebagian besar responden mengalami perubahan intensitas nyeri menjadi ringan yaitu 23 responden (71,9%) dan hampir setengahnya dengan kategori sedang 9 responden (28,1%).

**Tabel 6. Nilai Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum Intervensi**

Variabel	N	Mean	Min	Maks	SD
Skala nyeri pre	32	1,81	1	2	,397

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan effleurage massage yaitu 1,81 dengan standar deviasi sebesar 0,397. Nilai minimum intensitas nyeri sebelum intervensi yaitu 1 dan nilai maksimum yaitu 2.



**Tabel 7. Nilai Rata-Rata Skala Nyeri Setelah Intervensi**

Variabel	N	Mean	Min	Maks	SD
Skala nyeri post	32	1,28	1	2	.457

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi berupa effleurage massage, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 1,28 dengan standar deviasi 0,457. Nilai minimum nyeri setelah intervensi tetap 1 dan maksimum 2, namun terjadi penurunan pada nilai rata-rata.

Berdasarkan tabel 1.9 nilai signifikansi (Sig.) pada uji Shapiro-Wilk untuk kedua variabel baik sebelum maupun sesudah intervensi yaitu 0,000 ( $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal maka untuk uji statistik yang akan digunakan adalah statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank test.

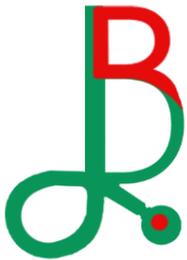
**Tabel 8. Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk**

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Df	Sig.	Keterangan
Skala nyeri pre	32	0,000	Distribusi tidak normal
Skala nyeri post	32	0,000	Distribusi tidak normal

Hasil analisis bivariat merupakan hasil uji untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel independen dan dependen yang telah dilakukan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank test sebelum dilakukan uji non parametrik yaitu melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai berikut.

### **Mengidentifikasi Intensitas Dismenorea Primer Sebelum Dilakukan Effleurage Massage Pada Remaja di SMAS Panjura Kota Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat intensitas dismenorea primer sebelum diberikan intervensi pijat effleurage adalah 1,81, dengan nilai minimum 1, maksimum 2, dan deviasi standar 0,397. Dari 32 responden remaja, hampir seluruhnya, yaitu 26 responden (81,2%), mengalami dismenorea dengan tingkat keparahan sedang, sementara 6 responden (18,8%) mengalami dismenorea ringan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenorea yang cukup mengganggu aktivitas mereka. Dismenorea primer, atau nyeri haid, adalah rasa sakit yang muncul menjelang atau selama menstruasi. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan dismenorea primer, baik dari segi psikologis maupun hormonal. Secara psikologis, remaja sering kekurangan informasi mengenai menstruasi, sehingga mereka lebih rentan mengalami dismenorea. Secara hormonal, penyebab utama adalah kontraksi berlebihan pada otot rahim yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin [25]. Hormon ini diproduksi ketika lapisan endometrium memasuki fase sekresi. Prostaglandin dilepaskan untuk merespons penebalan lapisan endometrium, dan produksinya dipengaruhi oleh hormon estrogen serta ditekan oleh hormon progesteron, yang disertai dengan gejala lainnya seperti mual, muntah, diare, perubahan emosi, pusing, dan bahkan pingsan [26]. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian Veronica dan Oliana mengenai pengaruh terapi pijat effleurage terhadap pengurangan dismenorea primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung, yang menunjukkan bahwa



rata-rata intensitas nyeri dismenorea primer sebelum terapi pijat effleurage adalah 3,81 [15].

### **Mengidentifikasi Intensitas Dismenorea Primer Sesudah Dilakukan Effleurage Massage Pada Remaja di SMAS Panjura Kota Malang**

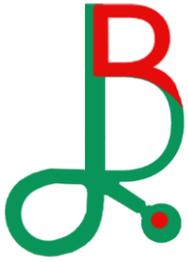
Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan intervensi pijat effleurage, rata-rata intensitas dismenorea primer mengalami penurunan menjadi 1,28, dengan nilai minimum 1, maksimum 2, dan deviasi standar 0,457. Dari 32 responden remaja setelah intervensi, sebagian besar, yaitu 23 responden (71,9%), mengalami dismenorea dengan kategori ringan, sementara hampir setengahnya, 9 responden (28,1%), mengalami dismenorea dengan kategori sedang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea antara lain pengetahuan mengenai menstruasi yang akan memengaruhi kesiapan seseorang dalam menangani dismenorea, usia menarche, durasi menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus yang berulang dan menimbulkan nyeri, status gizi, serta gaya hidup yang tidak sehat. Dismenorea primer atau nyeri haid dapat diatasi melalui berbagai cara, baik secara farmakologis dengan penggunaan obat analgesik maupun non-farmakologis seperti kompres hangat, akupunktur, relaksasi, dan pijat effleurage. Pijat effleurage dapat membantu mengurangi hipoksia pada jaringan, yang meningkatkan kadar oksigen di jaringan dan mengurangi intensitas nyeri [11]. Teknik pijat effleurage menstimulasi serabut saraf di kulit yang memberikan rasa nyaman saat kontraksi

uterus terjadi, memperlancar peredaran darah ke uterus, serta memblokir impuls nyeri, sehingga rasa sakit dapat berkurang. Pijat effleurage merupakan teknik yang aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak peralatan atau biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain [27]. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida tentang pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan [28]. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya pengaruh positif pijat effleurage terhadap penurunan nyeri haid, dengan hasil uji statistik menunjukkan  $p$  Value = 0,0005 ( $p < 0,05$ ).

### **Menganalisis Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja di SMAS Panjura Kota Malang**

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pijat effleurage terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik non-parametrik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test yang menghasilkan  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Sebelum intervensi, nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer adalah 1,81, sementara setelah dilakukan intervensi pijat effleurage, nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer menurun menjadi 1,28.

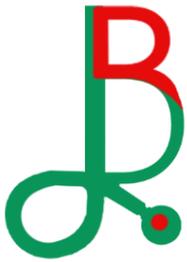
Penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar



0,53 ini mengindikasikan bahwa pijat effleurage efektif dalam mengurangi intensitas dismenorea primer. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugraha yang juga menunjukkan pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi dengan hasil  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang mengonfirmasi adanya pengaruh pijat effleurage dalam mengurangi nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka pada tahun 2021 [29]. Pijat effleurage, sebagai metode non-farmakologis, terbukti efektif dalam mengurangi nyeri. Teknik ini melibatkan pemijatan lembut dan berirama yang dilakukan dengan tekanan ringan ke arah distal atau ke bawah, yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan pada otot, menghangatkan otot, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental [30]. Teknik pijat effleurage ini aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak peralatan atau biaya, tidak memiliki efek samping, dan bisa dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain [15]. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Rahmawati yang menyatakan bahwa pijat effleurage terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja [6].

Dalam penelitian ini, meskipun effleurage massage terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, beberapa variabel lain dapat memengaruhi efektivitas terapi pijat tersebut [7]. Salah satunya adalah faktor psikologis, seperti tingkat stres atau kecemasan yang dialami oleh responden. Stres dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin, yang berperan besar dalam

meningkatkan kontraksi rahim dan memperburuk nyeri haid [31]. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan buruk lainnya juga dapat memperburuk kondisi dismenorea pada remaja. Kualitas tidur juga memiliki peran penting dalam pengelolaan nyeri, karena tidur yang tidak cukup dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit dan memperburuk ketegangan otot. Oleh karena itu, meskipun effleurage massage dapat mengurangi nyeri haid, faktor-faktor eksternal ini perlu diperhitungkan dalam penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi kontribusinya terhadap hasil yang lebih holistic [15]. Salah satu keterbatasan utama dalam desain penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol. Tanpa kelompok kontrol yang menerima perlakuan lain, atau yang tidak menerima perlakuan sama sekali, sulit untuk memastikan apakah penurunan intensitas nyeri disebabkan oleh terapi effleurage massage itu sendiri atau oleh faktor eksternal lainnya, seperti efek plasebo [31]. Responden yang berharap merasa lebih baik karena berpartisipasi dalam penelitian mungkin mengalami perbaikan meskipun mereka tidak menerima intervensi yang diinginkan. Desain penelitian yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial (RCT), dapat memberikan bukti yang lebih meyakinkan mengenai efektivitas pijat effleurage dalam mengatasi dismenorea. Dengan menambahkan kelompok kontrol, peneliti akan lebih mudah membedakan antara efek nyata dari intervensi dan pengaruh dari faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam mengurangi nyeri haid [4].



## **KESIMPULAN**

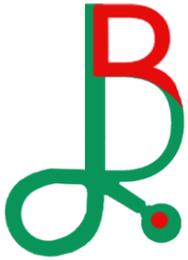
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAS Panjura Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa effleurage massage berpengaruh signifikan terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri. Sebelum dilakukan effleurage massage, nilai rata-rata skala intensitas nyeri dismenorea primer adalah 1,81, yang menunjukkan nyeri dalam kategori ringan hingga sedang. Namun, setelah dilakukan intervensi effleurage massage, nilai rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1,28, menunjukkan penurunan intensitas nyeri. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank test menghasilkan p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari effleurage massage terhadap penurunan intensitas dismenorea. Hasil ini membuktikan bahwa effleurage massage dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea primer pada remaja [32]. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian ini menjadi acuan bagi tempat penelitian untuk mengimplementasikan terapi ini sebagai metode pengurangan nyeri yang mudah dan dapat diterapkan di kalangan remaja, serta bagi penulis dan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri dismenorea pada remaja [33].

Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar dilakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial (RCT), untuk mengurangi bias dan memastikan validitas hasil. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya melibatkan

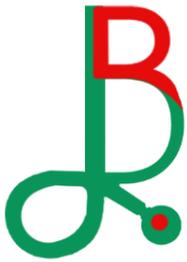
variabel lain yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri, seperti tingkat stres atau pola makan, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pihak sekolah untuk mengimplementasikan program pengelolaan nyeri haid di lingkungan pendidikan, misalnya dengan memberikan sesi edukasi atau pelatihan tentang effleurage massage sebagai bagian dari program kesehatan remaja. Saran praktis untuk penerapan di lingkungan sekolah adalah menyelenggarakan workshop bagi siswa, yang melibatkan tenaga kesehatan atau profesional terkait untuk mengajarkan teknik effleurage massage, serta memperkenalkan metode ini sebagai pilihan penanganan nyeri haid yang aman, mudah, dan murah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

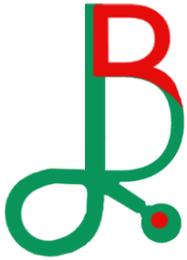
- [1] S. Ramdhiani, N. Sukamti, dan M. Helen. 2024. Pengaruh Butterfly Hug terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*, Vol. 5, No. 2, Hlm. 8–14.
- [2] S. F. Nabila. 2022. *Perkembangan Remaja Adolescence*. Book Chapter. [Daring]. Tersedia pada: [https://www.researchgate.net/publication/359369967\\_PERKEMBANGAN\\_REM\\_AJA\\_Adolescence](https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REM_AJA_Adolescence)
- [3] A. Arsi, Supriyadi, O. Andiana, dan S. Raharjo. 2023. Analisis Perbandingan Menstruasi dan Tidak Menstruasi terhadap Daya Tahan VO<sub>2</sub>max Siswi SMP Negeri 1 Kasembon. *Sport Science and Health*, Vol. 5, No. 5, Hlm. 544–550. doi: 10.17977/um062v5i52023p544-550.
- [4] C. N. Baiti, Astiana, N. Evrianasari, dan D. Yuliasari. 2021. Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja



- Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol. 7, No. 2, Hlm. 222–228. doi: 10.33024/jkm.v7i2.1785.
- [5] Ii. S. Siregar, I. Handayani, dan P. D. Cahaya. 2024. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di SMA Ar-Rahman Kota Medan Tahun 2023,” *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 4, No. 1, Hlm. 86–93. doi: 10.51771/jintan.v4i1.717.
- [6] S. Rahmawati, U. C. Wardhani, dan S. Muharni. 2023. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja di MTS Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, Vol. 1, No. 8, Hlm. 796–802. doi: 10.55681/armada.v1i8.735.
- [7] I. Guimarães dan A. M. Póvoa. 2020. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment,” *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, Vol. 42, No. 8, Hlm. 501–507. doi: 10.1055/s-0040-1712131.
- [8] N. I. Kusumawardhani. 2019. Pengaruh Pemberian Massage Effleurage terhadap Tingkat Dismenorea pada Siswi Kelas X MAN 1 Sleman Yogyakarta. *Fakultas Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah*. [Daring]. Tersedia pada: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4395>
- [9] H. Hamdiyah. 2020. Hubungan Anemia terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) pada Remaja Putri di Pantj Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu: Jurnal Kesehatan*, Vol. 9, No. 1, Hlm. 8-16. doi: 10.31314/mjk.9.1.8-16.2020.
- [10] A. Villasari. 2021. *Fisiologi Menstruasi*. Kediri: Strada Press.
- [11] M. Amin dan Y. Purnamasari. 2020. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 2, No. 2, Hlm. 142–149. doi: 10.31539/joting.v2i2.1440.
- [12] R. A. Maulida dan Y. Astuti. 2019. Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, Vol. 3, No. 1, Hlm. 1–8. doi: 10.18196/ijnp.3186.
- [13] R. I. Ardyantin, R. Alfitri, dan R. M. V. Widatrilupi. 2024. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation*, Vol. 4, No. 02, Hlm. 388–393. doi: 10.34305/jphi.v4i02.1132.
- [14] J. H. Yam dan R. Taufik. 2021. Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, Vol. 3, No. 2, Hlm. 96–102. doi: 10.33592/perspektif.v3i2.1540.
- [15] S. Y. Veronica dan F. Oliana. 2022. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, Vol. 2, No. 1, Hlm. 19–24. doi: 10.47679/jchs.202232.
- [16] R. M. V. Widiatrilupi, Aliantina, dan E. W. Satriatmi. 2023. Edukasi Kesehatan Reproduksi dalam Upaya Pengenalan dan Pencegahan Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMP PJHI Batakan Balikpapan. *Jurnal Pengabdian Soepraoen*, Vol. 1, No. 2, Hlm. 1–10.
- [17] F. C. Nahariyani dan F. Syahrul. 2024. Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palang,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 5, No. 3, Hlm. 7769–7778.



- [18] A. Misliani, M. Mahdalena, dan S. Firdaus. 2019. Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganan Dismenore dengan Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi pada siswi kelas X di MAN 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, Vol. 7, No. 1, Hlm. 23–32. doi: 10.31964/jck.v7i1.100.
- [19] I. Abdullah dan W. S. Ilmiah. 2023. Promosi Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap di SMAN 4 Tugu Kota Malang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, Vol. 3, No. 3, Hlm. 1266–1272. doi: 10.33379/icom.v3i3.3015.
- [20] T. Widowati, S. J. R. Lekatompessy, dan H. Sukiman. 2015. Aplikasi Bakteri Penghasil Fitohormon Enterobacter Hormaechei SSBt2 dan Azospirillum Brasilense untuk Meningkatkan Pertumbuhan Padi di Rumah Kaca.
- [21] R. Alfitri. 2021. Pengaruh Pemberian Slow Stroke Back Massage terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiah Kota Malang. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, Hlm. 116–121. [Daring]. Tersedia pada: <http://ojs.uadb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1242>
- [22] I. M. Puspita, F. Anifah, dan F. Meidiawati. 2022. Pengaruh Pemberian Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 7, No. 2, Hlm. 160-165. doi: 10.30651/jkm.v7i2.17405.
- [23] S. Wulan. 2021. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, Vol. 4, No. 1, Hlm. 51–57. doi: 10.35451/jkg.v4i1.847.
- [24] I. R. Silitonga dan N. Nuryeti. 2012. Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, Vol. 3, No. 3, Hlm. 184–192. doi: 10.36590/jika.v3i3.199.
- [25] N. Ikawati dan S. Saleh. 2023. Perubahan Fisik pada Remaja menurut World Health Organization (WHO). *JMM: Jurnal Masyarakat Mandiri*, Vol. 7, No. 1. Hlm. 1–8. doi: 10.31764/jmm.v7i1.11982.
- [26] U. Hasanah dan C. Chotimah. 2022. Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4, No. 4, Hlm. 448-458.
- [27] D. P. Sari dan S. T. H. Sri. 2019. Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 14, No. 2, Hlm. 123–126. doi: 10.61902/motorik.v14i2.29.
- [28] Zuraida dan M. Aslim. 2020. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, Vol. 14, No. 1, Hlm. 144–149.
- [29] Y. Nugraha. 2021. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, Vol. 9, No. 2, Hlm. 95–101. doi: 10.51997/jk.v9i2.124.
- [30] U. C. A. S. Isnainy, Y. Sari, dan U. R. Keswara. 2021. Kompres Hangat untuk Menurunkan Dismenore di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada*



**JUBIDA (Jurnal Kebidanan)**  
**Vol 4. No.1, Juni 2025**

- Masyarakat (PKM)*, Vol. 4, No. 3, Hlm. 509–514. doi: 10.33024/jkpm.v4i3.2827.
- [31] Basiran. 2014. Massage untuk Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol. I, No. 1, Hlm. 71–81. doi: 10.17509/jtikor.v5i2.31255.
- [32] M. A. Anggraini, I. W. Lasiaprillianty, dan A. Danianto. 2022. Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, Vol. 49, No. 4, Hlm. 201–206. doi: 10.55175/cdk.v49i4.219.
- [33] A. S. Dewi. 2021. Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *Komunika*, Vol. 17, No. 2, Hlm. 1–14. doi: 10.32734/komunika.v17i2.7560.