

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN* TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI MADRASAH ALIYAH ALKHAIRAAT TONDO**

SKRIPSI



SINTA

201801135

PROGRAM STUDI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU

2022

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo adalah benar merupakan hasil karya saya dengan arahan pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melibatkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, 25 Agustus 2022



Sinta

NIM : 201801135

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN* TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI MADRASAH ALIYAH ALKHAIRAAT TONDO**

*The Effect Of Abdominal Effleurage Massage On Reducing Menstrual Pain In
Adolescent Girls At Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo*

Sinta, Katrina Feby Lestari, Irnawati
Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Setiap wanita akan mengalami menstruasi yang dapat memberikan rasa tidak nyaman dan nyeri pada bagian *abdomen* remaja putri. Adapun teknik yang dapat digunakan dalam mengatasi rasa nyerinya yaitu teknik *massage effleurage abdomen*. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan remaja putri belum mengetahui teknik dan manfaat dari *massage effleurage abdomen* ini terhadap penurunan rasa nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. Jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one grup pre test dan post test*. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo yang berjumlah 30 orang dengan menggunakan rumus *total sampling*, didukung oleh kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 30 remaja putri, hasil penelitian dari 30 remaja putri didapatkan data sebelum dilakukan teknik *massage effleurage abdomen* sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage abdomen* sebagian besar remaja putri berada dalam kategori nyeri ringan dan nyeri sedang. Selanjutnya dilakukan pengujian menggunakan uji statistik *paired sample t test* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. Saran diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan dan masukan sebagai intervensi non farmakologi dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : *Massage Effleurage Abdomen*, Nyeri Menstruasi

**THE EFFECT OF ABDOMINAL MASSAGE EFFLEURAGE ON REDUCING
MENSTRUAL PAIN TOWARD TEENAGE WOMEN
AT MADRASAH ALIYAH ALKHAIRAAT TONDO**

Sinta, Katrina Feby Lestari, Irnawati
Nursing Science Program, Health Institute Of Widya Nusantara, Palu

ABSTRACT

Every woman will have a menstruation experience that could cause discomfort and abdominal pain, especially in teenage women. This study aims to analyze the effect of abdominal effleurage massage in reducing menstrual pain in teenage women at Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. This type of research is quantitative, with a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population of the research was all teenage women in Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo, which amounted to 30 people by using the total sampling formula, by inclusion and exclusion criteria supported that found 30 teenage women, which obtained data most of them have moderate pain before the abdominal effleurage massage technique was performed, and most of them were in the category of mild pain and moderate pain after the abdominal effleurage massage technique was performed. Furthermore, the test was conducted by using the paired sample t-test statistical test, with $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus, it can be concluded that there is an effect of Abdominal Massage Effleurage in reducing menstrual pain in teenage women at Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. It is hoped that the results of this research could be used as a reference for non-pharmacological interventions in reducing menstrual pain.

Keywords: Abdominal Effleurage Massage, Menstrual Pain



**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN* TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI MADRASAH ALIYAH ALKHAIRAAT TONDO**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



SINTA

201801135

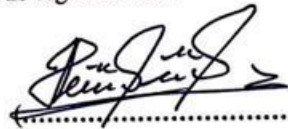
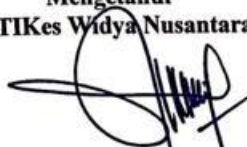
PROGRAM STUDI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU

2022

LEMBAR PENGESAHAN**PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI MADRASAH ALIYAH ALKHAIRAAT TONDO****SKRIPSI****SINTA
201801135**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 25 Agustus 2022

**Hadidja Bando, S.ST., Bd., M.Kes
NIK. 20080901003**
(.....)**Ns. Katrina Feby Lesatari, S.Kep., M.P.H
NIK. 20120901027**
(.....)**Irnawati, SST., M.Tr.Keb
NIK. 20140901040**
(.....)**Mengetahui
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu****Dr. Tigor H. situmorang, MH., M.Kes
NIK. 20080901001**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghanturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang sringgi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ayahanda Nawir dan Ibunda Astuti atas doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moral maupun materialnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan April 2022 sampai Mei 2022 ini ialah “Maternitas, dengan Judul Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo”.

Dalam Menyelesaikan Skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Widyawati L.Situmorang, BSc., M.Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara Palu
2. Dr. Tigor H.Situmorang, M.H.,M.Kes., selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu
3. Ns. Yuhana Damantalm, S.Kep.,M.Erg, selaku Ketua Prodi Ners STIKes Widya Nusantara Palu
4. Ns. Katrina Feby Lestari, S.Kep.,M.P.H, Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini
5. Irnawati, SST., M.Tr.Keb, Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Hadidjah Bando, S.ST., Bd.,M.Kes selaku penguji utama saya yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Sulaiman Marhaban, S.Ag selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo dan rekan guru serta staf tata usaha atas bantuan dan kerja samanya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
8. Remaja putri sebagai responden di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo

9. Bapak/ Ibu Dosen dan staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
10. Sahabat saya putri, pita, dija, fardi, ibrahim, bima, liza, ayu yang selalu membantu dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman 4C Keperawatan yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 25 Agustus 2022



Sinta

NIM : 201801135

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	26
C. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	31

H. Analisis Data	32
I. Bagan Alur Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	35
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia dan Kelas Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo	35
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum Diberikan <i>Massage Effleurage Abdomen</i> Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo	36
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sesudah Diberikan <i>Massage Effleurage Abdomen</i> Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo	36
Tabel 4.4	Pengaruh Teknik <i>Massage Effleurage Abdomen</i> Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	12
Gambar 2.2 <i>Face Pain Scale</i> (FSP)	22
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	22
Gambar 2.4 <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS)	23
Gambar 2.5 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	23
Gambar 2.6 Teknik <i>Massage Effleurage Abdomen</i>	25
Gambar 2.7 Kerangka Konsep	26
Gambar 3.1 Rancangan Metode Penelitian	27
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
4. Surat Permohonan Izin penelitian
5. Permohonan Menjadi responden
6. Kuesioner/ Lembar Observasi
7. Standar Operasional Prosedur Teknik *Massage Effleurage Abdomen*
8. Pernyataan Persetujuan menjadi Responden
9. Surat Balasan Telah Menyelesaikan Penelitian
10. Master Tabel
11. Hasil Pengolahan Data
12. Dokumentasi Penelitian
13. Riwayat Hidup
14. Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju kemasa dewasa. Perubahan yang dapat dilihat dari perkembangannya tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Remaja juga dapat dikatakan individu usia 10-19 tahun dan belum menikah.¹ Setiap wanita akan melalui berbagai tahap perubahan pada tubuhnya, salah satunya melalui haid pertama (*menarche*). Keluhan rasa nyeri haid sering dialami wanita dan hal tersebut wajar terjadi, namun menjadi permasalahan utama apabila nyeri tersebut akan mengganggu aktivitas yang dilakukan setiap hari.²

Nyeri haid atau (*dismenore*) yaitu keluhan yang dialami wanita saat menstruasi. *Dismenore* yaitu nyeri perut bagian bawah yang disertai dengan gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare dan muntah. *Dismenore* terbagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genitalia yang muncul pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah terjadi siklus ovulasi mereka tetap. Pada puncak kejadian *dismenore* primer yaitu rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. *Dismenore* sekunder yaitu nyeri haid dengan disertai kelainan pada organ genital yang sering terjadi pada usia lebih dari 30 tahun.³

Menurut data *world Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian *dismenore* didunia sangatlah besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami *dismenore*, seperti di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja setiap sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya dengan keluhan *dismenore*.⁴

Kejadian *dismenore* berdampak besar pada remaja usia sekolah. Menurut data WHO tahun 2020 di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebanyak (55%) dikalangan usia produktif, dimana (15%) diantaranya mengeluhkan aktivitas yang mereka lakukan menjadi terbatas. Masalah yang sering muncul juga pada remaja wanita yang mengalami *dismenore* yaitu menurunnya kontraksi dan motivasi belajar individu. Seorang siswi yang mengalami nyeri menstruasi, akan membuat aktivitas belajarnya menjadi terganggu sehingga membuat mereka tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Adanya *dismenore* pada siswi dalam proses pembelajaran tersebut dapat menyebabkan penurunan *output* kerja dan perhatian di dalam kelas. Wanita yang mengalami *dismenore* menjadi murung, mudah marah, dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain.²

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia tahun 2018 mencapai 54,89% sedangkan dari sisanya menderita nyeri haid sekunder. Nyeri haid menyebabkan (14%) remaja putri tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Prevalensi nyeri haid primer di Indonesia cukup tinggi dengan 60-70% dan (15%) diantaranya mengalami nyeri hebat, yang secara umum dialami wanita dengan usia remaja sampai dengan dewasa.⁵ Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2017) di Indonesia menunjukkan bahwa (30%-70%) perempuan mengalami masalah menstruasi, yang dirasakan nyeri bagian perut bawah dan terasa kram, sekitar (10%-15%) diantaranya terjadi gangguan saat melakukan aktivitas pekerjaan, sekolah dan di kehidupan keluarga.⁶

Dismenore merupakan rasa nyeri pada bagian perut bawah yang menyerupai kejang, biasanya nyeri ini dimulai 24 jam sebelum haid tiba, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Pengobatan dengan bahan alami, tehnik relaksasi nafas dalam, dan *massage effleurage abdomen* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis. Manajemen nyeri menggunakan terapi non farmakologis yang tidak memiliki efek samping. Hal ini disebabkan terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Terapi *massage effleurage abdomen* salah satu cara yang digunakan sebagai manajemen nyeri non farmakologis.⁷

Terapi *massage effleurage abdomen* merupakan cara memijat tangan kaki dan anggota tubuh lain yang mengarah pada titik pusat nyeri. Suatu reaksi autonomis salah satu organ tubuh terhadap rangsangan disebut refleks. Efek rangsangan pijatan dibawah ini melalui sistem saraf, sehingga menimbulkan efek relaksasi. Melalui pijatan ini dapat membantu membuka simpul-simpul saraf pembuluh darah sehingga menyebabkan aliran darah akan lebih lancar.⁸ Penanganan nyeri untuk non farmakologis dapat dilakukan dengan tehnik *massage effleurage abdomen* yang dapat digunakan untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan relaksasi fisik serta menghangatkan otot abdomen. Tehnik *massage effleurage abdomen* adalah tehnik relaksasi yang aman dilakukan santai, bebas biaya dan tidak memiliki efek samping. Tehnik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain.⁹

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari (2019) mengatakan bahwa terapi *massage effleurage* memiliki pengaruh dalam menurunkan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri karena *massage effleurage abdomen* dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental.¹⁰ Hasil penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Zuraida dan Missi Aslim (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh pijatan *massage effleurage* pada saat wanita yang mengalami nyeri menstruasi karena pemijatan ini memberikan relaksasi yang membuat seseorang menjadi lebih nyaman dan mengurangi rasa sakit². Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Rusyadi (2020), mengatakan bahwa pijat *massage effleurage* sangat menimbulkan efek relaksasi yang dapat membuat rasa nyeri saat menstruasi berkurang. Kerja dari tehnik *massage effleurage* ini sendiri dapat membantu menghangatkan tubuh dan meningkatkan aliran darah serta relaksasi otot-otot yang berkontraksi.¹¹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo, diperoleh data jumlah siswi keseluruhan sebanyak 30 orang, dengan jumlah hasil wawancara peneliti dengan guru penanggung jawab UKS di Madrasah siswi kelas X sebanyak 9 orang, XI sebanyak 13 orang, XII sebanyak 8 orang. Berdasarkan Aliyah Alkhairaat Tondo didapatkan keterangan bahwa terdapat 13 orang dari jumlah siswi yang masuk Usaha Kesehatan

Sekolah (UKS) disebabkan karena mengalami nyeri menstruasi dan biasanya sering izin pulang lebih awal dengan alasan tidak sanggup untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar. Hasil wawancara peneliti dengan 7 orang siswi di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo, 2 orang siswi mengatakan nyeri menstruasi ringan dengan rasa nyerinya masih dapat melakukan aktivitas seperti biasanya, 3 orang siswi mengatakan nyeri sedang namun masih dapat melakukan aktivitas ringan saja seperti menyapu namun tidak dengan aktivitas berat dan 2 orang siswi mengatakan nyeri berat dengan rasa nyerinya tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari selama 2 hari masa menstruasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh *Massage Effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan tindakan *massage effleurage abdomen* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.
- b. Teridentifikasinya tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan tindakan *massage effleurage abdomen* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

- c. Teranalisisnya pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada Remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi, serta dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca yang berkaitan dengan mata kuliah maternitas.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat khususnya wanita yaitu mengetahui terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dalam mengurangi nyeri menstruasi

3. Bagi Sekolah Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, rekomendasi dan bahan masukan bagi sekolah dan tenaga kesehatan diwilayah kelurahan tondo terutama dalam menyikapi masalah nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih banyak kepada seluruh remaja putri tentang penanganan yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri menstruasi di sekolah Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eka Sarafah Ningsih, SST., M.Kes Ida Susila, S.ST. MKODS. KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA. 2021.
2. Zuraida, Aslim M. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten. Menara Ilmu. 2020;XIV(01):144–9.
3. Tasamara G. hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenorea primer. 2020;
4. Umi NUR Cahayati K uli N. penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. 2019;14–21.
5. Nugraha Y. pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. 2021;9.
6. Abdi Julia Rifiana NIS. kemenkes RI,2017, profil kesehatan indonesia, jakarta, kemenkes RI. 2017;
7. Andari, Fatsiwi Nunik:, amin MPY. Pengaruh Masase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. Keperawatan Sriwijaya. 2018;
8. Widyaningrum, H. Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya. Jakarta: Media pressindo; 2013.
9. Hikmah N, Amelia CR, Ariani D. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. Journal Of Issues In Midwifery. 2018;2(2):34–45.
10. sari, D. P., Sat, S., &Hamranani T. pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di klaten. 2019;
11. Rusyanti. massage effleurage menurunkan nyeri haid. jurnal kesehatan masyarakat. 2020;
12. Ahmad M. buku ajar kesehatan reproduksi. 2020.
13. Nessi Meilan, SST MK.Dra. Hj. Maryam, AM.Keb MK, Willa Follona SM. Kesehatan Reproduksi Remaja, Implementasi PKPR Dalam Teman sebaya. 2018.
14. DA R. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. PT.PUSTAKA BARU. 2019.

15. Bahrudin M. NYERI(PAIN), PATOFISIOLOGI. 2018;13:1.
16. Mardana I kadek RP. penilaian nyeri. 2018;
17. E K. kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita.Salemba medika. 2011.
18. E K. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. 2012.
19. Hasna Nurfadillah, Sri Maywati I siti A. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SILIWANGI. 2021;
20. Arista Gunawati WAN. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. 2021;
21. Khairunnisa N. Hubungan Pemberian Dark Chocolate terhadap penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore primer) yang dipengaruhi dengan Kondisi stress Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi lampung. 2018;
22. Punita D. Efektivitas Tehnik Massage Effleurage Menggunakan Parutan Jahe Terhadap Dismenore Pada Siswi SMP N Tempuruan Universitas Muhammadiyah Magelang. 2018;
23. Yenny Aulia, Rini Kundaryanti RA. HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI DIJAKARTA. 2021;
24. Anugroho D WA. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. CV Anai OFFSET. 2011.
25. Potter PA PA. Fundamental Keperawatan. 2010.
26. Potter PA PA. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. 2005.
27. Maryunani. A. Nyeri Dalam Persalinan “Tehnik Dan Cara Penanganannya”. 2010.
28. B. T. Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi Dan Penelitian Kesehatan. 2012.
29. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian. 2018.
30. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. CV Alfabeta. 2016.
31. II K. Dasar-Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistic. MKM. 2017.
32. Ardina Ira Andriana RR. PENERAPAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI. 2018;

33. Nursalam. *Proses Dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Salemba Medika. 2016.
34. Nahdalia S. *Pengaruh Tehnik Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Siswi Di SMP Negeri Satu Atap Lik Layana Indah*. 2021;
35. Septianingrum Y HN. *jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nadlatul Ulama surabaya*. 2019;187–92.
36. Nugraha Y. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswa STIKes YPIB Majalengka*. 2021;
37. eLVIRA m, tulkhair A, Nursingacademy N BNkS. *NYERI PADA SISWI SMA YANG MENGALAMI DISMENORE*. 2018;
38. Medika N. *TEORI PENGUKURAN NYERI DAN NYERI PERSALINAN*. 2012.
39. Fatsiwi Nunik Andari, M Amin YP. *Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. Keperawatan Sriwijaya*. 2018;5(2355):8–15.
40. Nafisah S. *efektivitas akupresure dan massage effleurage terhadap dismenore pada remaja didesa tampir wetan kecamatan candimulyo*. 2021;
41. Mawardika TM. *Penerapan tehnik massage effleurage pada punggung dan abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri haid*. 2019;
42. Nurul Hikmah, Coryna Rizky Amelia D ariani. *Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan*. 2018;
43. Oktorika P, Indrawati, Sudiarti PE. *Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science [Internet]*. 2020;4(23):122–9. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
44. Ananda T. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di MAN 2 Padang*. 2018;