

RESEARCH ARTICLE

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung

Septika Yani Veronica¹, Fia Oliana^{2*})

Published online: 25 May 2022

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone *progesterone* in the blood, resulting in pain that most often occurs in women. Dysmenorrhea occurs in the range of 15.8% - 89.5% of women in the world. In Indonesia, it occurs in 60-70% of women and among them there are still those who do not know how to deal with dysmenorrhea. *Effleurage massage* is a technique aims to increase blood circulation, reduce pain, and stretch muscles as well as increase physical and mental relaxation. The purpose of this research was to determine the effect of *effleurage massage* therapy on the reduction of primary dysmenorrhea in adolescent girls at IAI Agus Salim Metro Lampung. This research method is quantitative research. The research design used a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The population in this research were adolescent girls who experienced primary dysmenorrhea pain at IAI Agus Salim Metro Lampung, The sample of 21 respondents who were given *effleurage massage* treatment on the first day of respondents experiencing primary dysmenorrhea pain with an intervention for 10-15 minutes on the back and abdomen. This research used a dependent t-test analysis. The average intensity of primary dysmenorrhea pain before giving an *effleurage massage* was 3.81, the average intensity of primary dysmenorrhea pain after giving an *effleurage massage* was 1.76. The results of the statistical test obtained a value of 0.000 (P-value = 0.000, where P-value < (0.05) so, it can be concluded that there was an effect of *effleurage massage* on reducing primary dysmenorrhea pain scale in adolescent girls at IAI Agus Salim Metro Lampung. The suggestion for adolescent girls not to directly consume pharmacological drugs but it can apply therapies such as *effleurage massage* to reduce the pain of primary dysmenorrhea.

Keywords: *Effleurage Massage*; Primary Dysmenorrhea; Adolescent Girls

Abstrak: Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore terjadi pada kisaran 15,8%- 89,5% perempuan di dunia. Di Indonesia sendiri terjadi pada 60-70% perempuan dan diantara mereka masih terdapat yang kurang tau bagaimana cara mengatasi dismenore. *Massage Effleurage* adalah suatu tehnik pijat yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, dan merenggangkan otot serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh terapi *Massage Effleurage* terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *pra eksperimen* dengan rancangan *one group pretest - posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer di IAI Agus Salim Metro Lampung, dengan jumlah sampel yaitu 21 responden yang diberikan perlakuan *massage effleurage* pada hari pertama responden mengalami nyeri dismenore primer dengan intervensi selama 10-15 menit pada bagian punggung dan perut. Penelitian ini menggunakan analisis uji *t-dependen*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri dismenore primer sebelum diberi *massage effleurage* adalah 3,81, Rata-rata intensitas nyeri dismenore primer sesudah diberi *massage effleurage* adalah 1,76. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (P value = 0,000, dimana P value < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. Saran pada remaja putri untuk tidak langsung mengkonsumsi obat-obatan farmakologis melainkan menggunakan terapi seperti *massage effleurage* untuk menurunkan nyeri dismenore primer yang mereka alami.

^{1,2*)} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*) *corresponding author*

Septika Yani Veronica
Email: verosakha@gmail.com

Kata Kunci: *Massage Effleurage*; Dismenore Primer;
Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu di antara golongan bukan golongan dewasa namun juga bukan golongan usia anak-anak (Sinaga., et al, 2017). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Remaja memasuki usia pubertas mulai mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis, salah satu perubahan tersebut yaitu ketika memasuki masa menstruasi atau haid, memasuki periode menstruasi remaja sering kali mengalami masalah, masalah yang sering timbul dan yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan nyeri menstruasi atau dismenore (Jama, 2020)

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Andari., et al, 2018). Nyeri yang dirasakan seperti diremas-remas sebelum dan selama siklus menstruasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke pinggang sampai paha. Nyeri berlangsung selama 48-72 jam, dirasakan lebih nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi. (Harzif., et al, 2018). Dismenore primer yaitu nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dismenore primer biasanya disertai adanya keluhan-keluhan lain seperti diare, mual dan muntah, rasa lemah, sakit kepala, pusing, bahkan dapat juga dijumpai demam hingga hilang kesadaran (Pramadika, 2019).

Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Perempuan yang merasakan sakit tak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% pada remaja putri usia belasan tahun (Laila, 2019). Dismenore terjadi pada kisaran 15,8% - 89,5% perempuan di dunia. Di Indonesia sendiri terjadi pada 60-70% perempuan dan diantara mereka masih terdapat yang kurang tau bagaimana cara mengatasi dismenore (Pramadika, 2019).

Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (*TENS*), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan *masase effleurage* (Pramadika, 2019)

Massage Effleurage adalah suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, dan merenggangkan otot serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan *massage effleurage* menstimulasi serabut di kulit akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang. *Massage Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Sari, 2019).

Menurut penelitian Nita Komala Sari (2016) Pengaruh Pemberian *Massage Efflurage* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengidentifikasi pengaruh pemberian *massage efflurage* terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri kelas VIII SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Metode penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest* digunakan pada penelitian ini. Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh signifikan pemberian *massage efflurage* terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri kelas VIII SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 57 mahasiswi jurusan pendidikan agama islam tahun ajaran 2020 di IAI Agus Salim Metro Lampung dengan cara menghubungi mahasiswi melalui aplikasi chatting WhatsApp dengan hasil sebanyak 21 mahasiswi mengatakan sering mengalami nyeri dismenore primer. Dari 21 mahasiswi yang mengalami nyeri dismenore primer terdapat 15 mahasiswi mengatakan untuk mengatasi nyeri dismenore primer dengan cara mengkonsumsi obat herbal dalam kemasan atau obat farmakologis dan 6 mahasiswi mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi nyeri dismenore primer.

Alasan peneliti mengambil kasus dismenore primer di IAI Agus Salim Metro Lampung adalah ketika salah satu kerabat peneliti yang merupakan salah satu mahasiswi IAI Agus Salim Metro Lampung mengalami nyeri dismenore yang mengakibatkan hilang kesadaran sehingga sempat dibawa ke pelayanan kesehatan terdekat. Oleh karena itu peneliti memilih IAI Agus Salim sebagai tempat penelitian untuk melihat apakah mahasiswi IAI Agus Salim mengetahui cara untuk mengatasi nyeri dismenore primer atau tidak. Setelah dilakukan wawancara melalui aplikasi chatting WhatsApp kepada mahasiswi IAI Agus Salim Metro Lampung didapatkan bahwa upaya yang mereka lakukan untuk menghilangkan nyeri dismenore biasa dengan cara membiarkan saja nyeri tersebut dan ada juga yang mengkonsumsi obat herbal maupun obat farmakologis.

Berdasarkan informasi yang didapatkan bahwa mahasiswi tersebut belum pernah mendengar atau mengetahui tentang *massase effleurage* dapat menurunkan skala nyeri menstruasi, maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *massase effleurage* terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di IAI Agus Salim Metro Lampung yang dilaksanakan pada tanggal 18 Maret - 23 April 2021. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *pra eksperimen* dengan rancangan *one group pretest - posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAI Agus Salim Metro Lampung jurusan pendidikan agama islam yang berjumlah 57 mahasiswa. Sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mahasiswi jurusan pendidikan agama islam di IAI Agus Salim Metro Lampung yang mengalami dismenore primer sejumlah 21 mahasiswi dengan menggunakan teknik *Nonprobability sampling, purposive sampling*.

Pengumpulan data penelitian

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh atau diambil

langsung oleh peneliti terhadap responden sebelum dan setelah diberikan intervensi *massage effleurage*. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang di ukur sebelum dan setelah diberikan intervensi *massage effleurage*. Pelaksanaan *massage effleurage* yang akan diberikan kepada responden sesuai dengan SOP. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan Universitas Aisyah Pringsewu dan ditujukan kepada Ka Prodi IAI Agus Salim Metro Lampung.
2. Dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemic covid-19 maka peneliti menghubungi responden melalui aplikasi chatting WhatsApp.
3. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur penelitian dan teknik penelitian kepada calon responden. Peneliti menanyakan apakah dalam 3 bulan terakhir calon responden merasakan nyeri dismenore primer dan menanyakan apakah calon responden bersedia untuk memberitahu peneliti saat calon responden sedang mengalami nyeri dismenore primer.
4. Peneliti meminta persetujuan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Setiap calon responden diberikan kebebasan untuk memberikan persetujuan atau menolak untuk menjadi subjek penelitian.
5. Setelah calon responden menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian, peneliti membuat janji pertemuan dengan responden untuk menandatangani lembar *informed consent*. Setelah itu peneliti menunggu sampai responden mengalami nyeri dismenore primer.
6. Pada saat responden mengalami nyeri dismenore primer peneliti memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri *pretest* sebelum pemberian intervensi *Massage Effleurage* kepada responden.
7. Peneliti melakukan intervensi *Massage Effleurage* ke responden yang mengalami nyeri dismenore primer pada hari pertama selama 10-15 menit.
8. Setelah pemberian intervensi *Massage Effleurage* selesai peneliti lalu memberikan lembar *post test* ke responden untuk mengukur skala nyeri kembali setelah pemberian intervensi.
9. Peneliti memberikan *reinforcement* positif pada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian.

Analisis Data Penelitian

Analisa univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Bentuk analisis univariate tergantung dari jenis datanya. Untuk data *numeric* digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi (Notoadmojo, 2018).

Analisis bivariat digunakan untuk mendiskripsikan distribusi data, menguji perbedaan dan mengukur hubungan antara dua variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Yaitu untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan *Massage Effleurage* terhadap dismenore primer di IAI Agus Salim Metro Lampung. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *t-dependen*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1
Rata-Rata Skala Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Diberi *Massage Effleurage*

Pengukuran	Mean	Median	Sdt Dev	Min-Max	N
Sebelum	3,81	4	0,814	3-6	21
Sesudah	1,76	2	0,768	0-3	21

Tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri sebelum diberi *massage effleurage* adalah 3,81, median 4, dengan standar deviasi 0,814, nyeri dismenore primerterendah 3 dan nyeri dismenore primer tertinggi 6 dan rata-rata intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri sesudah diberi *massage effleurage* adalah 1,76, median 2, dengan standar deviasi 0,768, nyeri dismenore primerterendah 0 dan nyeri dismenore primer tertinggi 3.

Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim, sebelum menstruasi kadar prostaglandin meningkat. Wanita yang mengalami dismenoreatau nyeri menstruasi memiliki kadar *prostaglandin* 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenoreprimer. *Prostaglandin* menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar *prostaglandin* dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intrauterus sampai 400 mm Hg dan menyebabkan kontraksi *miometrium* yang hebat. Atas dasar itu disimpulkan bahwa *prostaglandin* yang dihasilkan uterus berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium. Kontraksi *miometrium* yang disebabkan oleh *prostaglandin* akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri *spasmodic* (Andari, 2018).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan mengukur kadar *Prostaglandin* pada darah menstruasi yang terdapat dalam tampon, yaitu bahwa kadar *Prostaglandin* dua kali lebih tinggi pada wanita yang mengalami nyeri haid dibandingkan dengan yang tidak mengalami nyeri haid. Penelitian pada sediaan endometrium wanita dengan nyeri haid yang tidak menjalani pengobatan, diperoleh kadar *Prostaglandin* empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa nyeri haid saat hari pertama menstruasi (Andari, 2018).

Menurut peneliti bahwa nyeri haid pada responden disebabkan oleh tingginya kadar *prostaglandin* dalam darah. Hal ini dikarenakan selama haid, uterus berkontraksi lebih kuat, kadang-kadang ketika kontraksi seorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika *prostaglandin* dihasilkan.

Massase effleurage memberikan kehangatan pada kulit, mengurangi nyeri dan mendorong relaksasi sehingga mendatangkan kenyamanan. Sesuai dengan penelitian Nita (2016) tentang pengaruh pemberian *masasse effleurage* terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri Kelas VIII Di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Serta didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Amin (2020) tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Serta didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore

primer sebelum dilakukan *massage effleurage* pada responden mengalami nyeri, namun setelah diberikan *massage effleurage* pada responden mengalami penurunan intensitas nyeri.

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *massage* sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. *Massage effleurage* dapat menstimulus mekanoreseptor yang dibawa neuron A-Beta pada area *abdomen* yang dekat dengan area *uterus*.

Analisis Bivariat

Tabel 2
Pengaruh *Massage Efflurage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer IAI Agus Salim Metro Lampung

Intensitas Nyeri Dismenore	Mean	Std Dev	P value	N
Sebelum	3,81	0,814	0,000	21
Sesudah	1,76	0,768		21

Dari tabel 2 diatas terlihat bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri sebelum diberi *massage effleurage* adalah 3,81, sedangkan rata-rata intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah diberi *massage effleurage* adalah 1,76. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (P value = 0,000, dimana P value < α (0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja IAI Agus Salim Metro Lampung.

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid, oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Andari, 2018).

Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Andari, 2018).

Keunggulan *massage effleurage* dibandingkan dengan terapi yang lainnya adalah *massage effleurage* dapat sangat mudah dilakukan yakni dengan cara pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus, di selain itu tidak perlu menggunakan peralatan khusus untuk melakukannya. Jika dibandingkan dengan terapi farmakologis, *massage effleurage* tidak memiliki efek samping. *Effleurage* merupakan teknik massase yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Yoenaningsih, 2013).

Massage effleurage merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. *Effleurage* adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau bawah. *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot dan

meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik *massage* yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. (Yoenaningsih, 2013).

Hasil penelitian Nita (2016) menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *massage effleurage* dengan P value = 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu.

Menurut peneliti adanya pengaruh pemberian terapi *masage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi *masage effleurage* yang diberikan membuat relaksasi otot sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan teori *Gate Control* menurut Monsdragon dalam Andari (2018) bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

Terapi *masage effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangirasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan *masage effleurage* ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosibisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu (Sari, 2019).

KESIMPULAN

1. Rata-rata intensitas nyeri dismenoreprimer pada remaja putri sebelum diberi *massage effleurage* adalah 3,81.
2. Rata-rata intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri sesudah diberi *massage effleurage* adalah 1,76.
3. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (P value = 0,000) maka dapat disimpulkan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri IAI Agus Salim Metro Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142-149. doi:http://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440
- Andari, Fatsiwi Nunik., M. Amin., & Yesi Purnamasari. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 5(2), 8-15

- Harzif, Achmad Kemal., Melisa Silvia., & Budi Wiweko. (2018). *Fakta – Fakta Mengena Menstruasi Pada Remaja*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Laila, Nur Najmi. (2019). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Nita Komala Sari. (2016). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN3 Depok Sleman Yogyakarta. *Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 10(2), 1-7
- Pramadika, Dhito Dwi & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Dee publish
- Sari, D. P., & Hamranani, S. S. T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 123- 126.
- Yoenaningsih, Putu Wija Widodoarin. (2013). *Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Pemberian Teknik Effleurage Pada Siswi SMP Negeri 1 Jember*. Program Studi Ilmu Keperawatan UNIVERSITAS Jember

