

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI MTS AL MUTTAQIN SUNGAI UNGAR KARIMUN

Siti Rahmawati^{1*}, Utari Christya Wardhani², Sri Muharni³
^{1,2,3}Universitas Awal Bros Batam
Corresponding Author's e-mail : sitirahmawatisr48@gmail.com^{1*}

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 1, No. 8 August 2023

Page: 796-802

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.735>

Article History:

Received: July, 19 2023

Revised: August, 01 2023

Accepted: August, 03 2023

Abstract : Dysmenorrhea is pain that is felt in the abdominal area that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Dysmenorrhea occurs due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood so that it can cause pain. To overcome the pain of dysmenorrhea, it can be done in a non-pharmacological way, one of which is the effleurage massage technique. The effleurage massage technique is a calm, rhythmic massage technique, with gentle pressure distally. This study aims to determine the effect of effleurage massage on dysmenorrhea pain in adolescents at MTS Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. The research method used is a pre-experimental method with a pretest and posttest design with a sample of 52 respondents. The sampling method used purposive sampling technique, the instrument used was the SOP Massage effleurage and the NRS pain scale. Based on the statistical analysis of the Wilcoxon signed rank test, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained, which means that there is a decreasing effect on dysmenorrhoea pain. It is recommended for further researchers to use this effleurage massage for the treatment of dysmenorrhea pain by combining it with other techniques in order to improve the quality and maximum results in reducing dysmenorrhea pain.

Keywords : Dysmenorrhoea, Massage Effleurage.

Abstrak : Dismenorea nyeri yang di rasakan di daerah perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenorea terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga dapat menimbulkan nyeri. Untuk mengatasi nyeri dismenorea dapat di lakukan dengan cara non farmakologi yaitu salah satunya dengan melakukan Teknik massage effleurage. Teknik massage effleurage merupakan teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal/bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja di MTS Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode pra-eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest dengan jumlah sampel 52 orang responden. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik purposive sampling, instrument yang di gunakan adalah dengan SOP Massage effleurage dan skala nyeri NRS. Berdasarkan Analisa uji statistik Wilcoxon signed rank test didapatkan nilai p-value $0.000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada pengaruh penurunan terhadap nyeri dismenorea. Disarankan untuk para peneliti selanjutnya

menggunakan massage effleurage ini untuk penanganan nyeri dismenorea dengan mengkombinasikan dengan Teknik lainnya agar dapat meningkatkan kualitas dan hasil yang lebih maksimal dalam mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Dismenorea, Hormon Progesterone, Massage Effleurage.

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologi pada wanita yang terjadi setiap bulan, menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada remaja putri yang berumur 12-17 tahun. Menstruasi memiliki arti yaitu perdarahan secara periodik dan siklik yang berasal dari rahim disertai dengan melekasnya lapisan endometrium (Amin & Purnamasari, 2020).

Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Menstruasi rata-rata terjadi 3-7 hari. Siklus menstruasi terjadi sekitar 28 hari, dan ada juga yang mengalami sekitar 21-40 hari. Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode haid mereka datang. Salah satunya adalah rasa nyeri haid berat yang disebut dismenorea (Ginanjarsari, 2019).

Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, yang menyebabkan sulitnya remaja putri untuk konsentrasi karena perasaan tidak nyaman yang dirasakan pada saat nyeri haid, sehingga dismenorea harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk bagi remaja (Amin & Purnamasari, 2020).

Dismenorea dapat dibedakan menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarche dan berlanjut hingga usia 20-an. Dismenorea primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvis atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarche dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Indrayani et al., 2021; Parra-Fernández et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Indrayani et al., (2021) kejadian dismenorea cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat, dismenorea diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun.

Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea tercatat 64,25% dari jumlah kaum perempuan di Indonesia mengalami dismenorea dengan variasi 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Ginanjarsari, 2019)

Untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan beberapa upaya yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Mengatasi dismenorea secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, latihan pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, musoik, guided imagery, acupressure, dan aromaterapi (Seingo et al., 2018).

Penanganan dismenorea karna kontraksi uterus yang mengakibatkan spasme otot abdomen dapat dilakukan dengan massage, teknik massage yang dapat kita gunakan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea adalah teknik massage effleurage. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Parulian et al., 2016)

Teknik massage effleurage adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal/bawah teknik merupakan teknik yang aman, mudah dan tidak perlu banyak alat, tidak pakai biaya, dan tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Teknik massage effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Amin & Purnamasari, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru sekolah dan survei yang dilakukan pada seluruh Sekolah tingkat SLTP di Kecamatan Kundur Kepulauan Riau, didapatkan prevalensi dismenorea yang terjadi pada siswi SLTP adalah 62,2%. Salah satu SLTP di Kundur Kepulauan Riau yaitu MTs Al-Muttaqin yang berda di jalan besar Sungai Ungra Kecamatan Kundur, Kabupaten Karimun. MTs Al Muttaqin merupakan sekolah swasta di bawah naungan yaysan Al- Muttaqin, yang berdiri sejak tahun 1981, namun infrastruktur sekolah yaitu sarana dan prasarana seperti kelengkapan alat UKS yang masih kurang, sehingga jika siswa dan siswi sakit lebih memilih langsung pulang dari pda istirahat di UKS.

Berdasarkan hasil survei di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian “Pengaruh teknik massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest dan posttest yang dilakukan dengan cara membandingkan nilai post dan pretest. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel secara purposive. Jumlah sampel yang di ambil adalah sebanyak 52 siswi yang bersekolah di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. Penelitian di lakukan pada bulan Maret 2022 yang menggunakan ruangan UKS sekolah Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. Variabel independen dalam penelitian yaitu Teknik massage effleurage dan variabel dependennya adalah nyeri dismenorea. Instrumen dalam penelitian yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dan SOP Teknik Massage Effleurage. Analisa data yang digunakan secara komputersasi SPSS dan dilakukan pengujian sesuai dengan alat uji paired T-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dan waktu menarache pada Remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun Tahun 2022

Responden	F	%
Usia		
12	5	9,6
13	15	28,8
14	15	28,8
15	17	32,7
Total	52	100
Menarache		
10	26	50
11	16	30,8
12	10	19,2
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 di atas berdasarkan usia terbanyak yaitu usia 15 tahun (32,7%), usia pada saat menstruasi pertama/menarache yaitu usia 10 tahun (50%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun sebelum di lakukan teknik massage effleurage (N=52)

Tingkat Nyeri	F	%
Nyeri Sedang	27	51,9
Nyeri berat terkontrol	25	48,1
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 dapat kita ketahui bahwa sebagian siswi yang mengalami nyeri sedang sebelum di lakukan teknik massage effleurage yaitu sebanyak 27 orang (51,9%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun setelah dilakukan massage effleurage(posttest)

Tingkat Nyeri	F	%
Tidak Nyeri	4	7,7
Nyeri Ringan	29	55,8
Nyeri Sedang	19	36,5
Total	52	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nyeri dismenorea setelah dilakukan teknik massage effleurage, rata-rata responden mengalami nyeri ringan 29 orang responden (55,8%).

Tabel 4. Pengaruh teknik massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun, sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dilakukan massage effleurage.

Variabel	MD	SD	P-Value	N
Pretest	3,00	0,505	0,000	52
Posttest	2,00	0,602		

Berdasarkan tabel 4 dapat kita ketahui bahwa nyeri dismenorea sebelum dilakukan massage effleurage adalah 3,00 dan setelah dilakukan massage effleurage nyeri dismenorea menjadi 2,00. Dari hasil analisa menunjukkan Pvalue $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik massage effleurage terdapat pengaruh terhadap nyeri dismenorea pada siswi di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun.

Pembahasan

Analisa Univariat

- a. Tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun sebelum dilakukan massage effleurage (pretest)

Hasil penelitian didapatkan nilai pretest teknik massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja adalah 27 (51.9%) orang responden mengalami nyeri sedang dan 25 (48,1%) orang responden mengalami nyeri berat terkontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Seingo et al., 2018) Bahwa nyeri dismenorea sebelum di berikan pengaruh kompres dingin terhadap 20 responden, yaitu yang mengalami nyeri sedang 6 (30%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol 14(70%) nyeri yang dirasakan adalah nyeri sedang digambarkan sebagai keadaan tidak nyaman, akibat dari luka paksa dari jaringan.

Berdasarkan laporan dari responden bahwa karakteristik nyeri yang dirasakan adalah keram pada perut bagian bawah dan punggung yang selalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Amin & Purnamasari, 2020), Jelaskan seorang wanita yang menderita dismenore atau nyeri Kadar prostaglandin pada wanita saat menstruasi 513 kali lebih tinggi dibandingkan wanita tanpa dismenore. Prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan aktivitas rahim dan ujung saraf yang merangsang rasa sakit. Beberapa penyebab yang dapat meningkatkan nyeri atau menurunkan persepsi nyeri dismenorea adalah pengalamn nyeri sebelumnya, kecemasan, dan usia.

Beberapa responden menceritakan pengalaman nyeri yang dirasakan terdahulu dimana pada saat dismenore mereka melakukan beberapa upaya untuk mengurangi nyeri dengan cara beristirahat, menonton atau bermain game untuk mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan. Tetapi beberapa responden mengatakan tidak melakukan upaya apapun saat mengalami dismenore dan memilih tiduran sampai nyeri yang dirasakan berkurang. sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan (Seingo et al., 2018) yang menyatakan prostagladin dalam jumlah besar di uterus saat mentruasi diduga menyebabkan nyeri tersebut. Pelepasan $PGF_{2\alpha}$ yang berlebihan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga menyebabkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik.

Menurut peneliti dari data responden yang mengalami dismenorea rata-rata mengalami menstruasi pertama kali/menarche pada rentang usia 10 tahun sampai usia 12

tahun. Dalam hal kategori menarche masih dalam rentang normal, dan tidak ada kaitan dengan dismenorea. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni & Zulfahmi, 2021) bahwa tidak ada hubungan menarche dengan kejadian dismenorea, namun peneliti ini menemukan hubungan antara usia menarche dan timbulnya dismenorea. Hal ini merupakan bukti adanya gangguan penyesuaian psikologis pada anak perempuan dari usia 13 tahun sampai 19 tahun.

- b. Tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin setelah dilakukan tindakan *massage effleurage* (posttest)

Nilai posttest setelah di berikan teknik *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea 2,00 dimana nilai pretest yang didapatkan yaitu 3,00. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri dismenorea. *Massage effleurage* merupakan salah satu penanganan nyeri nonfarmakologi yang bisa kita lakukan sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Teknik ini adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal/bawah. Teknik ini sangat mudah dan aman, karna tidak menggunakan biaya dan tidak menggunakan alat. sehingga responden merasakan sensasi nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Sinurat, 2018) bahwa *massage effleurage* dapat meningkatkan peredaran darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dimana hasil penelitian yang didapatkan sebelum dilakukan *massage effleurage* nyeri sedang 29 (54,7%) responden menjadi 11 (20,7%) responden. Sesuai dengan penelitian (Amin & Purnamasari, 2020) bahwa faktor yang mengakibatkan dismenorea adalah faktor psikologi terutama pada remaja yang mempunyai emosi yang labil yang berkaitan erat dengan hormon dalam tubuh.

Responden mengatakan merasa lebih rileks dan nyaman sehingga nyeri yang dirasakan tidak terlalu mengganggu. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa responden dengan nyeri sedang tidak merasakan nyeri lagi setelah melakukan *effleurage massage*. Responden yang mengalami nyeri dengan intensitas sedang dan berat terkontrol juga mengatakan hal yang sama. Tetapi ada 19 responden yang mengalami penurunan nyeri hanya 1 tingkat. Responden melaporkan pada saat melakukan *effleurage massage* responden merasacemas dan responden lain mengatakan stress karena banyak tugas dan kurang rileks saat melakukan tindakan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Umadiyah, 2020b) bahwa pengalaman nyeri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi, toleransi, maupun respon individu terhadap nyeri. Stress mempengaruhi gangguan menstruasi terutama dismenorea dimana lebih dari 70% responden yang mengalami stress ringan maupun stress berat mengalami dismenore saat menstruasi.

Analisa Bivariat

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun

Berdasarkan penelitian yang di lakukan didapatkan hasil pretest dan posttest setelah di lakukan teknik *massage effleurage* pada remaja yang sudah di lakukan uji statistik dengan menggunakan uji normalitas dan uji Wilcoxon signed rank, yang didapatkan hasil Pvalue (0,000) < α (0,05). Hal ini berarti terdapat perbedaan antara pretest dan posttest sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa teknik *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea ada pengaruh dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Hal ini didukung oleh penelitian (Amin & Purnamasari, 2020) tentang “Penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja putri menggunakan *masase effleurage*” dengan Pvalue (0,000) < α (0,05), menyatakan terdapat pengaruh terapi *masase effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian tentang “Efektivitas *Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore* pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan USU” dengan Pvalue (0,000) < α (0,05) sehingga *effleurage massage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea (Sinurat, 2018).

Massage effleurage adalah metode pijatan yang bertekanan lembut pada tubuh yang menciptakan perasaan rileks sehingga dapat menurunkan tegangan pada otot-otot dan meredakan stress yang di rasakan. Serabut rasa nyeri yang membawa stimulus rasa nyeri ke otak lebih kecil dan sensasinya bergerak lebih lembut pada saat di sentuh. Nyeri di rangsang secara bersamaan, sensasi sentuhan berpindah ke otak dan menutup gerbang, di otak sehingga membatasi jumlah rasa nyeri yang di rasakan oleh otak (Sinurat, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman et al., 2017) dengan melakukan teknik effleurage massage pada ibu post partum yang memiliki karakteristik yang sama dengan dismenorea yaitu nyeri, diperoleh hasil bahwa effleurage massage dapat menurunkan nyeri akibat kontraksi uterus yang dialami responden sehingga memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi endorphine yang menghilangkan rasa sakit secara alamiah.

Tindakan yang biasa dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi yaitu dengan mengonsumsi obat. Kebanyakan responden mengatakan bahwa mereka tidak melakukan tindakan apapun untuk mengatasi nyeri menstruasi dan memilih tiduran sampai nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang di lakukan (Amin & Purnamasari, 2020) menemukan bahwa meskipun keluhan nyeri haid sering terjadi pada wanita, sebagian besar wanita jarang pergi ke dokter dan memilih mengonsumsi obat yang dibeli di apotik tanpa resep dokter. Telah diteliti bahwa sebesar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan mengonsumsi obat anti nyeri yang dijual bebas. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang lebih mudah dan aman untuk mengurangi nyeri dismenorea seperti metode nonfarmakologi dengan teknik effleurage massage abdomen.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun sebelum di lakukan teknik massage effleurage, adalah separuh dari responden menyatakan nyeri sedang yaitu 27 orang (51,9%).
2. Tingkat nyeri dismenorea pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun setelah di lakukan teknik massage effleurage, yaitu sebanyak 29 orang (55,8%) mengalami nyeri ringan.
3. Berdasarkan hasil uji statistik pengaruh teknik massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja di Mts Almuttaqin Sungai Ungar Karimun di peroleh hasil Pvalue $(0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga teknik massage effleurage, ada pengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri dismenorea.

Saran

Hasil penelitian ini dapat di jadikan panduan untuk penelitian dengan judul yang sama dan metode yang berbeda atau mengkombinasikan metode yang ada dengan metode yang baru, dalam melakukan penanganan nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada para pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abo Bakr Ibraheem Abo Eleneen, A., Mohamed Abd-Allah, I., & Kamal Ibrahim, A. (2018). Aromatic Abdominal Massage for Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students at Suez Canal University. *Egyptian Journal of Health Care*, 9(3), 429–439. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2018.203824>
- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja

- Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Ginanjarsari. (2019). Siklus Menstruasi Pada Remaja. 22, 1–7. <http://eprints.unwahas.ac.id/2196/>
- Hikmah, N. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. 75383.
- Indasari, N., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–2015.
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Keperawatan, J., & Kedokteran, F. (2015). Power Point Teknik Effleurage Massage Sebagai intervensi Pengurangan Nyeri Persalinan. november, 1–5.
- Kinanti, B. A. (2020). *Centra remaja khatulistiwa*. 8, 249–259.
- Mandang Jenny.Skm.Mkes. (2014). Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Keluarga Berencana.
- Manuba, ida ayu ehndranita. spo. (2009). Memahami kesehatan Refroduksi wanita (M. Eser (ed.)). EGC.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.)*. Salemba Medika.
- Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Abreu-Sánchez, A., Ramos- Fichardo, J. D., Iglesias-López, M. T., & Fernández-Martínez, E. (2020). Management of primary dysmenorrhea among university students in the south of spain and family influence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1517), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155570>
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2016). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- prawirohardjo. (2011). *Ilmu Kandungan (A. S. Baziad (ed.); 3rd ed.)*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, S., & Mallongi, A. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 147. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i2.1986>
- sarwono, sarlito, W. (2019). *psikologi remaja (S. Rinaldi (ed.); ed 1)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News*, 3(1), 153–163.
- Sinaga, Ernawati.saribanon, N. (2017). *menejemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH. Global One.
- Sinurat, E. R. (2018). *Effleurage Massage*.
- Umaiyah, F. (2020a). Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. 96.
- Umaiyah, F. (2020b). *penanganan nyeri haid (disminore)pada mahasiswi di fakultas keperawatan Universitas Sumatra Utara*. Skripsi.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Wiknjosastro, H. (2009). *ilmu kandungan (B. SAIFUDDIN,ABDUL (ed.); 2nd ed.)*. PT BUNA PUSTAKA SARWONO PRAWIROHARDJO.
- Wulandari, D. A., & Muawanah, A. (2018). Brain Gym Dapat Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.142>