

**PIJAT EFFLEURAGE ABDOMEN TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI MADRASAH
ALIAH ALKHAIRAAT TONDO**

**THE EFFECT OF ABDOMINAL EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCING
MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT MADRASAH ALIAH
ALKHAIRAAT TONDO**

Sinta¹, Vidya urbaningrum²

^{1,2} Universitas Widya Nusantara Palu

E-mail: vidyau02@gmail.com

ABSTRAK

Latarbelakang: Setiap wanita akan mengalami menstruasi yang dapat memberikan rasa tidak nyaman dan nyeri pada bagian *abdomen* remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. **Metode:** Penelitian ini merupakan 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:** 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 $p= 0,000$ ($p < 0,05$). **Diskusi:** Dapat 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: Nyeri Menstruasi, *Pijat Effleurage Abdomen*

ABSTRACT

Background: 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. **Methods:** 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. **Result:** 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 $thera p-value = 0.000$ ($p < 0.05$). **Discussion:** It is indicated that there is an effect of Abdominal

JURNAL

SKOLASTIK

KEPERAWATAN

VOL. 8, NO. 2
Juli-Desember 2022

ISSN: 2443 – 0935
E-ISSN 2443 - 16990

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*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa 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. 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.

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.

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. 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.

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 refleksi. Efek rangsangan pijatan di bawah 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.

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. Teknik *massage effleurage abdomen* adalah teknik relaksasi yang aman dilakukan santai, bebas biaya dan tidak memiliki efek samping. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain.

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 Alkairaat 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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan eksperimental yaitu untuk mengetahui pengaruh *massage*

effleurage abdomen terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi remaja putri dengan desain *Rancangan pre Eksperimental, one Group Pretest-Posttest*, rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan suatu intervensi tertentu untuk diamati hasilnya dan dibandingkan dengan keadaan setelah diberikan intervensi. Efektivitas perlakuan ini dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo, adapun waktu penelitian ini mulai tanggal 18 April sampai dengan 18 Mei tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *non propability* sampling dengan teknik *total Sampling*.

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas *dismenoe* yang dirasakan oleh remaja putri. Analisis statistik untuk uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Paired sample t-test*, disebabkan kelompok data dalam penelitian ini berpasangan, skala ukur penelitian digunakan adalah ordinal dan tujuan dari penelitian ini adalah melihat perbedaan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian data yang di dapatkan disajikan dalam bentuk tabel terbuka.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar remaja putri berusia 17-25 tahun sebanyak 17 orang 57% dan sebagian

besar responden berada di kelas X sebanyak 14 orang 46%.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia Dan Kelas Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo 2022

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12-16	13	43
17-25	17	57
Kelas		
X	14	46
XI	8	27
XII	8	27

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri sebelum diberikan *massage effleurage abdomen* mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang 66,7% dan sebagian besar remaja putri sesudah diberikan *massage effleurage abdomen*

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil test statistik uji *paired sample t-test* (uji-t berpasangan) hasil tingkat nyeri menstruasi diperoleh nilai sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage abdomen* dengan hasil uji statistik didapatkan nilai *P-*

mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang sebanyak 14 orang 46,7%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan *Massage Effleurage Abdomen* Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo 2022

Tingkat Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebelum		
Nyeri Ringan	2	6,7
Nyeri Sedang	20	66,7
Nyeri berat	8	26,7
Terkontrol		
Sesudah		
Nyeri Ringan	14	46,7
Nyeri Sedang	14	46,7
Nyeri berat	2	6,7
Terkontrol		

Sumber: Data Primer 2022

Value yaitu 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di madrasah aliyah alkhairaat tondo.

Tabel 3. Uji *Paired Sample T-Test* Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Dimadrasah Aliyah Alkhairaat Tondo 2022 (*f=30*)^a

Nyeri Menstruasi ^b	N	Mean ^c	S ^d	SE ^e	P-Value ^f
Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Massage Effleurage Abdomen</i>	30	1.933	0.907	0.166	0.000

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 remaja putri diperoleh hasil sebagian besar remaja putri sebelum dilakukan *massage effleurage abdomen* sebanyak 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang. Peneliti mengukur tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan tehnik *massage effleurage abdomen* dengan mengisi lembar observasi nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* dan dinilai berdasarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh remaja putri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 17-25 tahun sebanyak 17 orang (57%) dan rata-rata berada di kelas X dan XII.

Asumsi peneliti nyeri menstruasi diakibatkan karena adanya kontraksi pada dinding rahim yang menyebabkan rasa nyeri pada bagian bawah perut, yang diakibatkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron didalam darah sehingga proses perjalanan darah menjadi tidak lancar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zuraida dan Missi Aslim, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* dengan rata-rata 4.33 dengan standar deviasi 0,617%. Nyeri menstruasi tersebut diakibatkan oleh kekuatan otot rahim yang meningkat pada saat menstruasi yang dapat menimbulkan vasokonstriksi dan membuat pembuluh darah tersumbat sehingga aliran darah dalam uterus menjadi terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja putri terdiri atas, nyeri ringan sebanyak 2 orang (6,7%), nyeri sedang sebanyak 20

orang (66,7%) dan nyeri berat terkontrol sebanyak 8 orang (26,7%). Tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja putri bervariasi dan setiap individu berbeda hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yophi Nugraha bahwa setiap remaja memiliki pengalaman nyeri menstruasi yang berbeda-beda, dimana hal itu muncul rasa tidak nyaman, nyeri pada punggung, badan terasa lemas sehingga aktivitas yang mereka lakukan menjadi terganggu dengan tingkat keparahannya yang berbeda-beda yaitu ringan, sedang dan berat.

Berdasarkan penelitian yang di dapatkan rata-rata remaja putri yang merasakan nyeri menstruasi ringan sampai dengan nyeri berat terkontrol, meninggalkan proses pembelajaran karena tidak tahan dengan nyeri menstruasi sampai dengan pusing dan lemas yang mengharuskan mereka untuk beristirahat di ruang (UKS) Usaha Kesehatan Sekolah. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat beraktivitas dan hanya beristirahat dan tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Perbedaan nyeri yang dirasakan seseorang tidak akan sama, hal ini disebabkan oleh perbedaan kadar *endorphin*. *Endorphin* berfungsi mengatur berbagai fungsi fisiologi transmisi nyeri, kontrol emosi, nafsu makan dan sekresi *hormone*. Perbedaan kadar *endorphin* yang tinggi akan sedikit merasakan nyeri dan kadar *endorphin* yang tinggi akan sedikit merasakan nyeri yang berlebih. Penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan manajemen sentuhan yaitu *massage effleurage abdomen*.

Massage effleurage abdomen merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Teknik *massage effleurage abdomen* dapat meningkatkan kadar *endorphin* melalui pijatan lembut dan hangat yang dapat menimbulkan efek relaksasi, menghangatkan otot *abdomen* serta melancarkan sirkulasi darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugraha, bahwa nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja putri tidak selalu sama yang diakibatkan karena perbedaan tingkat nyeri yang dialami serta kadar *endorphin* yang ada di dalam tubuh.

Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Dilakukan Teknik *Massage Effleurage Abdomen* Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 30 remaja putri sesudah dilakukan teknik *massage effleurage abdomen* diperoleh hasil sebagian besar remaja putri merasakan nyeri ringan dan sedang sebanyak 14 orang (46,7%) hal ini dapat diartikan bahwa teknik *massage effleurage abdomen* bisa mengurangi nyeri menstruasi kepada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi setelah diberikan tehnik *massage effleurage abdomen* maka akan mengalami penurunan terhadap tingkat nyeri, karena teknik ini dapat membuat seseorang menjadi lebih nyaman serta melancarkan sirkulasi

darah sehingga remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari khususnya pada proses pembelajaran.

Teknik *Massage Effleurage Abdomen* ini sangat mudah untuk dilakukan dan membutuhkan bahan yang mudah untuk didapatkan, dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Proses *massage effleurage abdomen* membutuhkan waktu 15 menit untuk satu kali pemijatan. Manfaat yang dirasakan pada saat setelah pemijatan dilakukan yaitu penurunan skala nyeri yang dirasakan siswi yang mengalami nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat tondo sesudah diberikan teknik *massage effleurage abdomen* sebagian mengalami penurunan tetapi dalam kategori nyeri ringan dan nyeri sedang karena diakibatkan oleh cara kerja kadar hormon *endorphin* didalam tubuh seseorang yang mempengaruhi penurunan tingkat nyeri menstruasi. Teknik *massage effleurage abdomen* dilakukan selama 2 hari dengan 4 kali intervensi (pagi-sore). Penelitian ini sejalan dengan Sari Prihatin, bahwa saat seseorang diberikan tindakan *massage effleurage*, maka dari sentuhan yang dilakukan pada bagian *abdomen* akan menghasilkan *endorphin* yang bekerja dalam menghambat sinyal nyeri sehingga memberikan rasa nyaman terhadap individu tersebut.

Penghambatan nyeri dengan mekanisme *massage effleurage abdomen* menurut *gate control theory* akan memberikan stimulus serabut taktil kulit akan menghambat sinyal nyeri dari bagian tubuh yang sama

atau bagian tubuh yang lain. *Massage effleurage abdomen* berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghambat otot *abdomen* dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massage effleurage abdomen* ini menyebabkan distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding *abdomen* sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada bagian tubuh yang sakit. Hal ini searah dengan penelitian yang dilakukan Fatsiwi bahwa tehnik *massage effleurage abdomen* merupakan teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan hasil $p\text{ value} = 0,000$ dimana dikatakan ada pengaruh, sehingga teknik ini direkomendasikan agar seseorang yang mengalami nyeri menstruasi dapat menggunakan teknik *massage effleurage abdomen*.

Hasil penelitian yang dilakukan Sayyida Nafisah, didapatkan bahwa teknik *massage effleurage* dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi dan memberikan efek relaksasi serta rasa nyaman pada tubuh, didapatkan dari responden yang mengalami nyeri haid berat terkontrol dengan karakteristik secara objektif yaitu meringis, kesakitan, tidak nafsu makan, badan lemas dan berbaring sambil membungkuk. Setelah dilakukan *massage effleurage* mendeskripsikan nyerinya berkurang menjadi ringan dengan karakteristik dapat melakukan aktivitas dan masih berkonsentrasi dengan baik.

Pengaruh Tehnik Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* (uji-t berpasangan) diperoleh menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa tindakan teknik *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Hal ini disebabkan teknik *massage effleurage abdomen* dapat melancarkan sirkulasi darah, menghangatkan otot *abdomen*, meningkatkan efek relaksasi yang memicu pengeluaran *hormone endorphin* sehingga peredaran darah akan lebih lancar. Mekanisme *massage effleurage abdomen* bisa meredakan rasa nyeri adalah teori gate kontrol yang adalah aktivasi mekanisme gerbang neural pada sumsum tulang belakang.

Sejalan dengan *teori gate control* berbunyi bahwasannya stimulasi kutaneus bisa mengaktifkan serabut saraf sensorii A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi impuls nyeri menutup transmisi impuls nyeri, sehingga nyeripun bisa berkurang, penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Marawadika yang menyatakan bahwa *massage effleurage* merupakan salah satu cara untuk menurunkan nyeri saat haid dengan nilai ($p\text{-value} = 0,001$) $< (0,05)$. Melalui *massage effleurage* ini akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sekresi hormon *endorphin* yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak, sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zuraida dan Missi Aslim, menunjukkan *massage effleurage* berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 1 Sutera kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic $p\text{-value} 0,0005$ ($p < 0,05$), cukup bukti untuk

menolak null hipotesis, yang berarti ada penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan *massage effleurage*.

Hasil penelitian yang dilakukan Hikmah, memperoleh hasil yang positif yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi yang dirasakan responden setelah diberikan *massage effleurage abdomen* menggunakan minyak aromaterapi, karena tehnik ini dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi oksigen di area nyeri sehingga nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat berkurang.

Penelitian ini juga dilakukan Jama, F. & Azis, A, memperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage abdomen* terjadi perbedaan hasil sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage abdomen*, sehingga terdapat adanya pengaruh *massage effleurage abdomen* dengan penurunan skala nyeri dismenore dengan keunggulannya yang dapat transmisi sensorik dengan menstimulasi dinding *abdomen* sehingga mengurangi rasa ketidaknyamanan pada area nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian Yuanita Ananda, jika *massage effleurage abdomen* dilakukan dengan benar sesuai dengan prosedur *massage effleurage abdomen* maka dapat mengurangi persepsi terhadap nyerinya, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah yang di *massage*. Hal tersebut disebabkan karena apabila individu mempersiapkan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul perasaan nyaman dan tenang yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Setiap remaja putri memiliki persepsi nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda. Perbedaan skala nyeri yang dirasakan pada masing-masing responden tersebut, menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh remaja putri tergantung pada berat ringannya gangguan yang dialami. Hal ini terjadi karena tingkat toleransi yang sudah pernah mengalami nyeri menstruasi lebih tinggi sehingga pada nyeri yang timbul selanjutnya responnya sudah mempunyai persiapan untuk mengatasi nyerinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini di dapatkan Sebagian besar remaja putri sebelum diberikan *massage effleurage abdomen* mengalami nyeri sedang, Sebagian besar remaja putri sesudah diberikan *massage effleurage abdomen* mengalami nyeri ringan dan sedang, dengan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sehingga dikatakan ada Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Dimadrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

Diharapkan kepada pihak sekolah Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo khususnya pihak (Usaha Kesehatan Sekolah) UKS agar dapat menggunakan tehnik *massage effleurage abdomen* ini sebagai salah satu teknik yang dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo.

DAFTAR PUSTAKA

Eka Sarafah Ningsih, Sst., M.Kes Ida Susila, S.St. Mkods. Kesehatan Reproduksi

- Remaja. 2021.
- 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.
- Tasamara G. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer. 2020;
- Nugraha Y. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes YPIB Majalengka. 2021;9.
- Abdi Julia Rifiana NIS. Kemenkes RI,2017, Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta, Kemenkes RI. 2017;
- 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;
- Widyaningrum, H. Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Alternatif Lainnya. Jakarta: Media Pressindo; 2013.
- 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.
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian. 2018.
- Septianingrum Y Hn. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nadlatul Ulama Surabaya. 2019;187–92.
- Nugraha Y. Pengaruh Massage Efflaurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. 2021;
- Elvira M, Tulkhair A, Nursingacademy N Bnks. Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Dismenore. 2018;
- Da R. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Pt.Pustaka Baru. 2019.
- Medika N. Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. 2012.
- 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.
- Nafisah S. Eektivitas Akupresure Dan Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Didesa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo. 2021;
- Mawardika Tm. Penerapan Tehnik

- Massage Effleurage Pada Punggung Dan Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. 2019;
- 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;
- 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>
- Punita D. Efektivitas Tehnik Massage Effleurage Menggunakan Parutan Jahe Terhadap Dismenore Pada Siswi SMP N Tempuruan Universitas Muhammadiyah Magelang. 2018