

PERAN TEKNIK *EFFLEURAGE* DALAM MENGURANGI NYERI PADA REMAJA DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN MUTIARA DESA TANJUNG SERIAN

Khairunissa Apriyani¹⁾, Irfana Tri Wijayanti²⁾, Elsa Verina Saraswati³⁾

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: khairunissaapr2643@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data *World of Health Organization* (WHO) kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan melakukan teknik relaksasi *massage effleurage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari teknik relaksasi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) Pada Remaja di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian Tahun 2025. Jenis yang digunakan rancangan *pra eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami keluhan dismenore di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian dengan sampel sebanyak 31 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum dilakukannya relaksasi *massage effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 26 responden (84%) dan setelah dilakukannya relaksasi *massage effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 27 responden (87%). Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi *massage effleurage* pada remaja putri di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian Tahun 2025 dengan nilai *p.value* = < 0,01. Kesimpulan teknik relaksasi *massage effleurage* sangat efektif dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : Teknik *Effleurage*, Nyeri Haid, Remaja

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average, almost more than 50% of women experience it. Dysmenorrhea can be handled pharmacologically using analgesic drugs, hormonal therapy, prostaglandin steroid drugs, and also non-pharmacologically, one of which is by performing *effleurage massage relaxation techniques*. The purpose of this study was to determine the effect of *effleurage massage relaxation techniques* on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents at PMB Mutiara, Tanjung Serian Village in 2025. The type used was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were all female adolescents who experienced dysmenorrhea complaints at PMB Mutiara, Tanjung Serian Village with a sample of 31 respondents using a purposive sampling method. The results of the study obtained a frequency distribution of menstrual pain in female adolescents before the *effleurage massage relaxation*, most respondents felt moderate pain, as many as 26 respondents (84%) and after the *effleurage massage relaxation*, most respondents felt mild pain, as many as 27 respondents (87%). The results of the Wilcoxon statistical test showed that there was a difference in menstrual pain before and after *effleurage massage relaxation* in adolescent girls at PMB Mutiara, Tanjung Serian Village in 2025 with a *p.value* = <0.01. The conclusion is that the *effleurage massage relaxation technique* is very effective in overcoming dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords : *Effleurage Technique, Menstrual Pain, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini, remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas dari berbagai macam ciri pubertas. Menurut WHO (*World Health Organization*) usia remaja merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologi. Usia tersebut merupakan periode kritis sehingga perlu dibina dan dibimbing dengan benar. Remaja yang dimaksud adalah mereka yang berusia antara 10 – 19 tahun (Fajriyati *et al.*, 2022).

Menstruasi merupakan salah satu perubahan karakteristik awal pada remaja. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid adalah suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Kunci, 2020). Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berpusat di perut bagian bawah. Sifat dan tingkat rasa sakit ini dapat bervariasi, dari yang ringan sampai berat. Penyakit ini yang mengharuskan pasien untuk beristirahat selama berjam-jam atau berhari-hari dikarenakan keadaan yang hebat sehingga melepaskan diri dari pekerjaan dan rutinitas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi. Rahim terdiri dari otot-otot yang juga berkontraksi dan berelaksasi. Kontraksi otot rahim biasanya tidak terasa tetapi kontraksi yang kuat dan sering mengganggu aliran darah ke rahim dan menimbulkan rasa sakit (Syafika *et al.*, 2022).

Nyeri haid atau dismenore dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya disebabkan karena peningkatan dari hormon prostaglandin, yang diproduksi pada lapisan rahim. Sedangkan dismenore sekunder disebabkan karena faktor patologis pada organ reproduksi. Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah *menarce* dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam (Realita *et al.*, 2022).

Sebenarnya gejala dismenore dapat bervariasi pada setiap wanita. Namun, secara umum tanda dan gejala paling khas dari dismenore, yaitu kram atau nyeri di perut bagian bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah dan paha bagian dalam, nyeri haid muncul 1–2 hari sebelum menstruasi atau di awal-awal menstruasi dan rasa sakit terasa intens atau konstan (Pattiha dkk, 2021). Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Maka dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu (Khodijah & Herfanda, 2020).

Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dismenore) (Putri & Nawangsari, 2021).

Menurut data *World of Health Organization* (WHO) kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Pattiha dkk, 2021).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Pattiha dkk, 2021).

Menurut data Dinas Kesehatan Sumsel, angka kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 sebesar 64,3%. Berdasarkan survei pertama yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2023

terhadap 10 remaja putri, didapat hasil sebanyak 60% remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi, sebanyak 50% remaja putri memiliki ibu yang mengalami nyeri saat haid, sebanyak 70% remaja putri jarang melakukan aktivitas olahraga, dan sebanyak 50% remaja putri mengalami menstruasi yang lama (Profil Dinkes Sumsel 2023).

Dismenore dapat diatasi dengan melakukan berbagai terapi, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Sedangkan nonfarmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi masase *effleurage*, akupuntur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, masase dan kompres (kompres hangat dan kompres dingin). Manajemen nyeri nonfarmakologis lebih aman digunakan arena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologis menggunakan proses fisiologis (Veronica and Oliana 2022).

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 (Veronica and Oliana 2022).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiaty *et al.* (2023) di Posyandu Remaja Puskesmas Pantoloan Kota Palu menyimpulkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja. Penelitian Suryantini & Ma (2022) juga menyimpulkan bahwa *massage effleurage* efektif mengurangi dismenore. Penelitian dari Esi (2023) menyimpulkan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian Zuraida & Aslim (2020) menyebutkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam meredakan nyeri menstruasi, dan rata-rata tingkat nyeri haid menurun setelah *massage effleurage*. Penelitian dari Sholihah & Azizah (2020) menyimpulkan bahwa tingkat nyeri menurun pada kelompok intervensi setelah *massage effleurage*. Serta penelitian dari Lailatun (2023) juga didapatkan kesimpulan adanya efek *massage effleurage* dalam mengurangi dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan data dari Praktik Mandiri Bidan Mutiara Desa Tanjung Serian tahun 2024 terdapat total 60 remaja putri yang mengalami dismenorea (Profil Kesehatan PMB Mutiara Desa Tanjung Serian 2024). Berdasarkan hasil survey studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di wilayah PMB Mutiara yang dilakukan pada bulan Desember 2024 terhadap 46 remaja putri dengan metode wawancara diperoleh hasil bahwa 25 remaja mengalami menarche di usia 12 tahun, 21 remaja yang mengalami menarche di usia 13 tahun. Dari hasil wawancara dengan 46 remaja terdapat 31 orang yang mengaku pernah mengalami nyeri haid atau dismenore. Nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau di pinggang, dapat bersifat seperti mules-mules, ngilu, atau nyeri seperti ditusuk-tusuk. Beberapa remaja putri mengalami sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan. Dari 46 remaja putri yang mengalami dismenore semuanya menyatakan tidak mengetahui tentang manfaat Teknik Relaksasi *Effleurage* untuk mengatasi nyeri haid. Selama ini tindakan yang biasa dilakukan untuk mengatasi nyeri dari pernyataan 46 responden diketahui sebanyak 31 orang hanya berbaring dikamar dan 15 orang mengompres menggunakan botol berisi 6 air hangat. Peneliti sengaja menggunakan teknik relaksasi *effleurage* karena mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan pendekatan rancangan desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami keluhan dismenore di Praktik Mandiri Bidan Mutiara Desa Tanjung Serian dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Uji *statistic* pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menyajikan mengenai karakteristik responden berdasarkan usia, usia awal haid (menarche), dan lama haid.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu 12 tahun, 13 tahun, 14 tahun dan 15 tahun, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian

Usia	Frekuensi	%
12 Tahun	3	9,6
13 Tahun	5	16,1
14 Tahun	15	48,3
15 Tahun	8	26
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 3 responden (9,6%), 13 tahun sebanyak 5 responden (16,1%), usia 14 tahun sebanyak 15 responden (48,3%), dan usia 15 tahun sebanyak 8 responden (26%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche

Karakteristik responden berdasarkan usia menarche dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu 10 tahun, 11 tahun, 12 tahun, 13 tahun dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian

Usia	Frekuensi	%
10 Tahun	6	19,3
11 Tahun	8	26
12 Tahun	11	35,4
13 Tahun	6	19,3
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 11 responden (35,4%), menarche usia 11 tahun sebanyak 8 responden (26%), menarche usia 13 tahun sebanyak 6 responden (19,3%), menarche usia 10 tahun sebanyak 6 responden (19,3%).

2. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari skala nyeri haid remaja putri sebelum relaksasi *effleurage* dan skala nyeri haid setelah relaksasi *effleurage*, data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

a. Nyeri haid remaja putri sebelum dilakukan relaksasi *effleurage*

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 orang yang dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu skala 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, 7-9 = nyeri berat terkontrol dan 10 = nyeri berat tidak terkontrol. Skala nyeri responden sebelum relaksasi *effleurage* dapat dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Relaksasi *Effleurage* di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian

Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Relaksasi <i>Effleurage</i>	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	7	22,6
Nyeri Sedang	24	77,4
Nyeri Berat	0	0

Total	31	100
--------------	----	-----

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum relaksasi *effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 7 responden (22,6%), dan nyeri sedang sebanyak 24 reponden (77,4%).

b. Nyeri Haid Remaja Setelah Dilakukan Relaksasi *Effleurage*

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 orang yang dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu skala 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, 7-9 = nyeri berat terkontrol dan 10 = nyeri berat tidak terkontrol. Skala nyeri responden sebelum relaksasi *effleurage* dapat dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Relaksasi *Efflurage* di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian

Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Relaksasi <i>Effleurage</i>	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	7	23
Nyeri Ringan	23	74,1
Nyeri Sedang	1	3
Nyeri Berat	0	0
Total	31	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri setelah dilakukan relaksasi *efflurage* sebagian besar responden merasakan tidak nyeri sebanyak 7 responden (23%), nyeri ringan sebanyak 23 responden (74,1%), nyeri sedang sebanyak 1 responden (3%).

c. Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi *Efflurage*

Tabel 5
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Relaksasi *Effleurage* di PMB Mutiara Desa Tanjung Serian

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	4,52	5	1.363
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	1,97	2	1.197

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui nilai rata-rata sebesar 4,52 nyeri haid remaja putri sebelum dilakukan relaksasi *effleurage*, dengan nilai median sebesar 5 dan standar deviasi sebesar 1.363. Sedangkan rata-rata nyeri haid setelah dilakukan relaksasi *effleurage* sebesar 1,97 dengan nilai median 2 dan standar deviasi 1.197.

3. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis uji T data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah data <50. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (*2-tailed*) <0,05.

Tabel 6
Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Kelompok	Shapiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	P-Value	
1	Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	0,864	0,001	Tidak Normal
2	Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	0,810	< 0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa nilai signifikan skala nyeri haid remaja putri sebelum dilakukan relaksasi *efflurage* berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ dan nyeri haid remaja putri setelah relaksasi *effleurage* berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$.

4. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi *effleurage* terhadap intensitas nyeri haid (disminore) remaja putri di Praktik Mandiri Bidan Mutiara. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan 0,05 dimana ketentuannya adalah jika nilai *p value* $> 0,05$ berarti tidak ada pengaruh dan jika *p value* $< 0,05$ berarti ada pengaruh.

Tabel 7
Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Relaksasi *Effleurage* Remaja Putri Di PMB Mutiara

Variabel	Mean	Min	Max	P Value	N
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	4,52	2	6	0,01	31
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dilakukan Relaksasi <i>Effleurage</i>	1,97	0	4		

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri haid remaja putri sebelum relaksasi *effleurage* sebesar 4,52 dan setelah relaksasi *effleurage* selama 3 hari rata-rata skala nyeri remaja putri mengalami penurunan sebesar 1,97, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi *effleurage* sangat efektif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid (disminore).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,01 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*P Value* = $0,01 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah relaksasi *effleurage* pada remaja putri di Praktik Mandiri Bidan Mutiara.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Relaksasi *Effleurage* Pada Remaja Putri Di Praktik Mandiri Bidan Mutiara.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebesar *P value* = $0,01 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh relaksasi *effleurage* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri sebesar -4,926 menurut hasil uji *wilcoxon*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Veronica & Oliana 2022).

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 (Lailatun, 2023).

Gangguan ini tidak boleh ditinggalkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, *retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dismenore) (Putri & Nawangsari, 2021).

2. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang mengalami nyeri disminore primer berdasarkan usia responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar remaja putri berusia 12 tahun sebanyak 3 orang (9,6%), remaja putri yang berusia 13 tahun sebanyak 5 orang (16,1%), remaja putri yang berusia 14 tahun sebanyak 15 orang (48,3%) dan remaja putri yang berusia 15 tahun sebanyak 8 orang (26%). Hal ini sesuai dengan teori (Wijayanti *et al*, 2021). Yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, remaja awal (*Early adolescent*) (12-14 tahun) merupakan fase awal pubertas, remaja

pertengahan (*Middle adolescent*) (15-17 tahun) merupakan fase perubahan-perubahan yang sangat pesat dan mencapai puncaknya, remaja akhir (*Late adolescent*) (18-21 tahun), pada masa ini fisik telah berkembang secara maksimal dan telah memiliki kemampuan berpikir yang matang.

3. Mengetahui rata-rata nyeri disminore primer yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi *massage effleurage*.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa nyeri ringan disminore primer pada remaja putri sebelum diberikan relaksasi *massage effleurage* sebanyak 7 orang (22,6%) dan nyeri sedang disminore primer pada remaja putri sebelum diberikan relaksasi *massage effleurage* sebanyak 24 orang (77,4%). Setelah diberikan relaksasi *massage effleurage*, responden yang mengalami nyeri sedang berkurang yaitu sebanyak 1 orang (3%), dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (74,1%), tidak nyeri yaitu sebanyak 7 orang (23%).

Nyeri haid dapat dipengaruhi oleh faktor usia menarche. Dalam penelitian ini terdapat responden yang mengalami menarche pada usia dibawah 12 tahun, hal ini sesuai dengan Febriani (2022) yang menyatakan bahwa tingkat nyeri haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia menarche dan lama menarche. Usia menarche dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun, usia menarche yang terlalu muda. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setelah dilakukannya relaksasi *massage effleurage* selama 3 hari berturut-turut semua responden mengalami penurunan skala nyeri secara bertahap.

Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan derajat dismenore sebelum dan sesudah diberikan relaksasi *massage effleurage*. Menurut teori, bahwa impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokasi ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi. (Sulistiyawati & Purwanti, 2020).

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Veronica and Oliana 2022) dismenore dapat diatasi dengan melakukan berbagai terapi, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Sedangkan nonfarmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi masase *effleurage*, akupuntur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, masase dan kompres (kompres hangat dan kompres dingin). Manajemen nyeri nonfarmakologis lebih aman digunakan arena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologis menggunakan proses fisiologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Mutiara tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum pemberian teknik relaksasi *effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 7 responden (22,6%), dan nyeri sedang sebanyak 24 responden (77,4%).
2. Distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri setelah pemberian teknik relaksasi *effleurage* sebagian besar responden merasakan tidak nyeri sebanyak 7 responden (23%), nyeri ringan sebanyak 23 responden (74,1%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 1 orang (3%).
3. Ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi *effleurage* pada remaja putri di Praktik Mandiri Bidan Mutiara Tahun 2025 dengan nilai $p.vau$ e = <0,01.

Saran

Diharapkan dapat menambah literatur kepustakaan di STIKES Bakti Utama Pati khususnya teori-teori yang berhubungan dengan pengaruh pemberian teknik relaksasi *effleurage* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa dan sebagai perbandingan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang penanganan nyeri haid dengan terapi nonfarmakologi yang lain.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif lain dalam mengatasi nyeri haid serta dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi sehingga penelitian tentang nyeri haid dapat terus dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Farasari, Poppy, Dewi Zuniawati, Aesthetica Islamy, and Fitri Azizatz Zahro. 2024. "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun" 3 (2): 26–30. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v3i2.182>.
2. Horman, Nofrita, Jeanette Manoppo, and Lupita Nena Meo. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe." *Jurnal Keperawatan* 9 (1): 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>.
3. Mukti, Arifah Septiane, Yudita Inggah Hindiarti, and Sri Heryani. 2024. "TINGKAT NYERI DESMINORE PADA REMAJA DENGAN MASSAGE EFFLURAGE DI SMAN 1 CIHAURBEUTI THE LEVEL OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS WITH EFFLEURAGE MASSAGE AT SMAN 1 CIHAURBEUTI" 6 (2): 64–69.
4. Nugraha, Prasanna Dwianda, and Dini Nur Alviah. 2025. "Pengaruh Peran Fisioterapi Pada Kasus Dismenore Dengan Metode Massage Effleurage : Literature Review" 2 (1).
5. Suhartiningsih, Suhartiningsih, Wahyu Cahyono, and Martina Egho. 2021. "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 5 (3): 268–73. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>.
6. Suryani, Suryani, Ika Murtiyarini, Herinawati Herinawati, and Romauli Romauli. 2022. "Efektivitas Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11 (1): 109. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.501>.
7. Sutrisnawati, Nolisa. 2024. "Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024" 4: 4564–75.
8. Veronica, Septika Yani, and Fia Oliana. 2022. "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di IAI Agus Salim Metro Lampung." *Journal of Current Health Sciences* 2 (1): 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>.
9. "<https://doi.org/10.36408/mhjcm.v10i2.900>.
10. Wulandari, Priharyanti, Fadia Andriani, Tinggi Ilmu, and Kesehatan Raflesia. 2025. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri" 03 (01): 41–45.
11. Wulan, Retno, and Irfana Tri Wijayanti. 2024. "The Effect Of Baby Massage Using Pure Coconut Oil Content On Increasing Baby ' s Weight," 104–6.