

## EFEKTIVITAS KOMBINASI SENAM DISMENOREA DAN EFFLEURAGE MESSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI

Lina Oktavia<sup>1)</sup>, Nur Cahyani Ari Lestari<sup>2)</sup>, Laila Chomsatus<sup>3)</sup>, Putri Yunita Sari<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bakti Utama Pati

Email: linaoktavia342@gmail.com

### ABSTRAK

*World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2016 angka kejadian Disminorrhea didunia 1.769.425 jiwa (90%). Berdasarkan penelitian kejadian Disminorrhea di Amerika Serikat 60 %. Dan Swedia 72%. kejadian Disminorrhea di Indonesia. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Kombinasi Senam Dismenorea dan *Effleurage Massage* terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D III Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Tahun 2025. Metode rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Postest Design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kesetabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi D III Kebidanan STIKes Al-Ma'arif berjumlah 55 orang. Teknik sampling menggunakan teknik *Total sampling dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil sebelum dilakukan intervensi didapatkan, nyeri ringan 20 responden (37,0%), nyeri sedang 32 responden (59,3%), nyeri berat 2 responden (3,7%).Setelah dilakukan yaitu tidak nyeri 14 responden (25,9%), nyeri ringan 33 responden (61,1%), nyeri sedang 7 responden (13,0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000. Simpulan adanya perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah *Senam Dismenorea* dan *Effleurage Massage* terhadap penurunan Nyeri menstruasi pada mahasiswi STIKes Al-Ma'arif. Saran diharapkan untuk dapat memanfaatkan *senam dismenorhea dan Massage Effleurage* sebagai salah satu bentuk pijatan komplementer yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi.

Kata kunci: : *Effleurage Massage* , Nyeri Menstruasi, *Senam Dismenorea*

### ABSTRACT

*World Health Organization (WHO)*, in 2016 the incidence of dysminorrhea in the world was 1,769,425 people (90%). Based on research the incidence of dysminorrhea in the United States is 60%. The incidence of dysminorrhea in Indonesia is 72%. Objective this study aims to determine the effectiveness of the combination of Dysmenorrhea Gymnastics and *Effleurage Massage* on reducing menstrual pain in students of the D III Midwifery Study Program at STIKes Al-Ma'arif in 2025. Method the research design used is *One Group Pretest-Postest Design*, which is an experimental study conducted on one group that is randomly selected and does not test the stability and clarity of the group's condition before treatment. The population in this study were all students of the D III Midwifery Study Program at STIKes Al-Ma'arif, totaling 55 people. The sampling technique used total sampling technique using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. Results before the intervention, 20 respondents (37.0%) experienced mild pain, 32 respondents (59.3%) experienced moderate pain, and 2 respondents (3.7%) experienced severe pain. After the intervention, 14 respondents (25.9%) reported no pain, 33 respondents (61.1%) reported mild pain, and 7 respondents (13.0%) reported moderate pain. The statistical test yielded a *p-value* of 0.000. Conclusion there was a significant difference in the level of dysmenorrhea pain before and after *Dysmenorrhea Exercise and Effleurage Massage* in reducing menstrual pain among female students at STIKes Al-Ma'arif. Recommendation It is recommended to utilize *Dysmenorrhea Exercise and Effleurage Massage* as one form of complementary massage proven effective in reducing menstrual pain levels.

Keywords: : *Effleurage Massage*, Menstrual Pain, *Dysmenorrhea Exercise*

## PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, pada masa ini terjadi pertumbuhan pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental serta peran sosial. Perubahan yang paling utama muncul adalah perubahan secara biologis. Yang ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi terjadi ketika sel telur tidak dibuahi oleh sperma. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai factor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relative terhadap tinggi tubuh. Keluhan yang sering dialami perempuan pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau disebut juga dengan dismenorea (Lestari et al., 2021).

Pada sebagian perempuan ketika menstruasi mengalami berbagai gangguan yang cukup berat. Diantaranya kram karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa letih dan lemas, hidung terasa tersumbat bahkan selalu ingin menangis. Mudah marah, depresi, mual, nafsu makan yang berlebihan, Nyeri menstruasi yang luar biasa (Zuraida dan Aslim, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 angka kejadian Disminorrhea di dunia 1.769.425 jiwa (90%). Berdasarkan penelitian kejadian Disminorrhea di Amerika Serikat 60%. Dan Swedia 72%. kejadian Disminorrhea di Indonesia mencapai 64,52% yang terdiri dari 54,89% (Utari dan Nofa, 2023)

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri perut bagian bawah bahkan punggung yang sering dialami oleh remaja putri. Hal ini dikarenakan meningkatnya kadar prostaglandin, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi. Pada remaja putri nyeri haid dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan (Iga, et al, 2021).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dengan pemberian obat analgesic dan non farmakologi dengan berbagai cara yaitu tehnik relaksasi, *massage effleurage*, aromaterapi, yoga, akupresure, serta kompres hangat /dingin. Salah satu Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan melakukan senam dismenorea. Dengan melakukan senam, otak dan susunan saraf belakang mampu menghasilkan endorphin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Putri et al., 2020)

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks, sehingga dapat menurunkan nyeri menstruasi atau *dismenore*. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Nuraeni, 2017).

Selain dengan senam metode *massage effleurage* juga dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore. *Effleurage Massage* merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sentuhan pada abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Teknik ini memiliki tujuan meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan *Effleurage Massage* abdomen bertujuan menstimulasi serabut di kulit akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang. *Effleurage Massage* ini merupakan tehnik 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 (Devi dan Sri, 2019)

Hasil penelitian Nurmala Djimbula (2022) yang mengatakan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (50%) dan sesudah dilakukan senam dismenore responden mengalami nyeri ringan (52%) dengan *p value* 0,001.

Hasil penelitian Devi dan Sri (2019) menunjukkan *Massage effleurage* efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nilai signifikan sebesar  $P\text{ val} = 0.00 < \alpha = 0.05$ . Begitu juga dengan hasil penelitian Utari dan Nofa (2023) menunjukkan Ada efektivitas senam

dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (p. value 0,000). Ada efektivitas massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (p.value 0,000)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswi didapatkan 8 diantaranya mengalami dismenorhea dan 2 tidak mengalami dismenorhea. Dari 8 yang mengalami dismeorhea, 4 respondem mengalami dismenorea berat, 3 respondem mengalami dismenorea Sedang dan 1 respondem mengalami dismenorea ringan. Responden telah melakukan penanganan dengan meminum obat analgesic, melakukan kompres hangat dan ada juga dengan cara meminum air hangat .sebagian besar belum tahu cara untuk menurunkan nyeri dengan senam dismeorhea dan massage effleurage.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya efektivitas kombinasi senam dismenorea dan *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Program Studi D III Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Tahun 2025.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi Eksperimen*) yaitu peneltian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok control. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kesetabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.

Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* ini diukur menggunakan *pre test* sebelum diberikan perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap kali pertemuan. Variabel bebasnya dalam penelitian ini adalah melakukan *Senam dismenorhea* dan *Efflarage Massage*.

Penelitian ini dilakukan di STIKes Al-Ma'arif Program Studi D III Kebidanan, populasinya adalah seluruh mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan dengan menggunakan total sampling berjumlah 55 responden dan dilaksanakan pada bulan Maret- April 2025.

Dalam pengumpulan data penelitian menggunakan alat lembar ceklis dan SOP pelaksanaan *Senam Dismenorhea* dan *Tehnik Eflurage Massage*. Alat pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu uji non parametris untuk mengukur perbedaan antara dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval, tetapi berdistribusi tidak normal (Hidayat, 2023).

## HASIL

Analisis data univariat merupakan proses analisis data pada tiap variabelnya yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Disminorea Sebelum dan Setelah dilakukan Kombinasi Senam Dismenorea dan Effleurage Massage**

Disminore	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1. Tidak nyeri	0	0	14	25,9
2. Nyeri ringan	20	37,0	33	61,1
3. Nyeri sedang	32	59,3	7	13,0
4. Nyeri berat	2	3,7	0	0
Total	55	100%	55	100%

Dari 55 responden sebelum dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea* dan *Effleurage Massage* yang mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan 20 responden (37,0%), nyeri sedang 32 responden (59,3%), nyeri berat 2 responden (3,7%). Setelah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea* dan *Effleurage Massage* yang mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri

yaitu tidak nyeri 14 responden (25,9%), nyeri ringan 33 responden (61,1%), nyeri sedang 7 responden (13,0%).

**Tabel 2 Rerata Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum dan Setelah dilakukan Kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage***

Variabel	Mean	SD	CI 95%		Median	Min	Max
			Lower	Upper			
Sebelum	2,64	0,589	2.48	2.80	3,00	1	4
Setelah	1,85	0,621	1,69	2,02	2,00	1	3

Dari tabel 2 didapatkan hasil nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan kombinasi kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* adalah 2,64 dengan SD 0,589 serta nilai minimum 1 dan maximum 4. Sedangkan setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata nyeri adalah 1,85 dengan SD 0,621 serta nilai minimum 1 dan maximum 3.

**Tabel 3 Efektifitas Kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi**

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	
Z Pre Test – Post Test	19.50
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Dari tabel 3. didapatkan nilai *pvalue* 0,000 diketahui bahwa *p value* uji *wilcoxon* tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan H0 diterima.

## PEMBAHASAN

### Nyeri Menstruasi pada mahasiswa D III Kebidanan sebelum sesudah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage*

Hasil penelitian terhadap 55 responden yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* yang mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan 20 responden (37,0%), nyeri sedang 32 responden (59,3%), nyeri berat 2 responden (3,7%). Hasil dari rata-rata skala nyeri yang didapatkan sebelum dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* pada mahasiswa D III Kebidanan adalah 2,64.

Nyeri menstruasi disebabkan karena selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi myometrium (otot dinding rahim) vasoconstriction (penyempitan pembuluh darah). Dismenore dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi, nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Morgan dan Hamilton, 2019). Sifat rasa nyeri adalah kejang, biasanya terbatas pada perut bawah tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan iritabilitas (Winkjosastro, 2018).

Nyeri menstruasi memiliki beberapa pembagian klinis yaitu ringan, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari - 60 hari. Sedang, diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan Pekerjaannya. Berat, perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai, sakit kepala, sakit pinggang, diare, dan rasa tertekan. Mahon(1994) dalam Perry & Potter (2006), Nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat individual. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego seorang individu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini pada tahun 2019 menunjukkan 84.4 % remaja usia 16-18 tahun mengalami Dismenore. Dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3%.

Hasil penelitian Ika Ratnawati (2019) menunjukkan sebelum melakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami nyeri berat sejumlah 15 (75%) nyeri ringan 1 (5,0) dan nyeri hebat

4 (20,0) sedangkan setelah dilakukan senam disminore menjadi nyeri sedang 12 (60,0) dan nyeri berat 8 (40,0). Berdasarkan uji wilcoxon didapatkan  $p= 0,000$ .

Menurut pendapat peneliti dapat dilihat bahwa rerata nyeri sebelum dilakukan senam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masih berada pada interval nyeri sedang. Hal ini dapat disebabkan karena faktor stress dan tidak adanya upaya serta kebiasaan untuk melakukan treatment seperti senam secara teratur.

### **Nyeri Menstruasi pada mahasiswa D III Kebidanan sesudah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage***

Hasil penelitian dari responden setelah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* yang mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri yaitu tidak nyeri 14 responden (25,9%), nyeri ringan 33 responden (61,1%), nyeri sedang 7 responden (13,0%). Hasil dari rata-rata skala nyeri yang didapatkan Sesudah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* adalah 1,85.

Berbagai macam cara dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore. Ada yang menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Banyak teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri.

Menurut Morgan & Hamilton (2009) penanganan nyeri dismenore secara nonfarmakologis berupa latihan fisik (olahraga) seperti berjalan, berenang, dan senam. Senam dismenore adalah aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks jika dilakukan secara teratur. Karena dalam kondisi rileks, tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stress. Sehingga simpanan bendorphin dalam tubuh meningkat dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan setiap individu. Ketika seseorang senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem 62 limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Badriyah & Diati, 2008). Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismarozi (2017) "Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja di SMPN 14 Pekanbaru" bahwa setelah dilakukan senam dismenore pada kelompok eksperimen didapatkan rerata sebesar 3,07 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol didapatkan rerata sebesar 4,33 (nyeri sedang).

Berdasarkan hasil penelitian Akhirunnisa (2022) didapatkan adanya pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri pada saat dismenore. Rerata nyeri haid sebelum intervensi adalah 7,12. Dan ratarata setelah intervensi adalah 4,07

Menurut pendapat peneliti di lihat bahwa rerata yang didapat dari kelompok yang mendapatkan perlakuan senam setelah melakukan senam secara 5 kali berturut-turut dalam seminggu menjelang menstruasi cenderung mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Penurunan skala nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi dilakukannya senam dismenore yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorphan yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Untuk itu, relaksasi senam dismenore dapat digunakan sebagai tindakan pertama non medis saat mengalami nyeri menstruasi.

### **Perbedaan Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah pada mahasiswa D III Kebidanan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 55 responden sebelum dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* lebih banyak yang mengalami intensitas nyeri menstruasi dengan nyeri sedang yaitu 32 responden (58,2%), berbeda dengan setelah dilakukan intervensi kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* yaitu lebih banyak dengan nyeri ringan yaitu 33 responden (60,0%).

Hasil dari rata-rata skala nyeri yang didapatkan sebelum dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea dan Effleurage Massage* pada mahasiswa D III Kebidanan adalah 2,64 dan sesudah

dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea* dan *Effleurage Massage* terjadi penurunan rerata skala nyeri menjadi 1,85 yang artinya terdapat perbedaan rerata hasil pengukuran sebesar 0,79.

Dari Hasil uji statistik dengan *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $<0,05$ ). Artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi *Senam Dismenorea Effleurage Massage*.

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Dengan pemberian *massage effleurage* dapat merileksasi otot-otot yang tegang sehingga memberikan kenyamanan dan nyeri yang dirasakan responden dapat berkurang. Ketegangan otot yang terjadi pada saat haid sesudah diberikan *massage effleurage* menjadi lebih rileks dan merasa nyaman sehingga peredaran darah menjadi lancar dan menurunkan rasa nyeri.

Adanya pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri pada saat dismenore, mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan seberapa besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing - masing responden. Spasme otot karna dapat menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Rasa nyeri disebabkan oleh pengaruh spasme otot yang menekan pembuluh darah dan menyebabkan iskemik. Nyeri akibat iskemik jaringan terjadi bila aliran darah yang menuju jaringan terhambat (Khairunnisa, 2022).

Hasil penelitian diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramuji (2019) “Efektivitas Senam *Dismenore* Dalam Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri” dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test – post test design*). Tehnik sampling dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 15 orang. Hasil uji *Paired Sample t-Test* didapatkan  $p$  value yaitu 0,000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05. Di dalam penelitiannya terbukti efektivitas senam *dismenore* dalam mengurangi *dismenore*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurul Khotimah (2021) yang mengatakan bahwa hasil uji *Mann Whitney*, didapatkan nilai  $p$ -value sebesar 0.000 yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah *dilakukan effleurage massage*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Zuraida (2020) yang mengatakan bahwa hasil uji statistik didapatkan  $p$ -value 0,0005 yang artinya ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan di Mahasiswa D III Kebidanan STIKes Al Maarif Baturaja terjadi perubahan rasa nyeri yaitu sebelum dilakukan senam *dimenorhea* dan *massage effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri sedang dan sesudah dilakukan *massage effleurage* sebagian besar mendapatkan perubahan menjadi nyeri ringan. Perlakuan senam *dimenorhea* dan *massage effleurage* memberikan rasa rileks sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang tadinya berat menjadi sedang, yang nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan yang mengalami nyeri ringan berubah menjadi tidak nyeri. Dari hasil penelitian ini dapat kita peroleh bahwa senam *dimenorhea* dan *massage effleurage* sangat baik untuk mengatasi rasa nyeri pada wanita yang mengalami menstruasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Adanya perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah *Senam Dismenorea* dan *Effleurage Massage* terhadap penurunan Nyeri menstruasi pada mahasiswi STIKes Al-Ma'arif dengan nilai  $p$ value 0,000.

### Saran

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang efektif dalam penurunan nyeri menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif (Vol. 2)*. Airlangga University Press.
- Arifin Ilham, M., Islamy, N., Hamidi, S., & Dewi Puspita Sari, R. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp)
- Aritonang, T. R. (2022). Menstruasi. In Risman. , W. E. D. , K. E. Iye (Ed.), *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Napza (Vol. 1)*. Rena Cipta Mandiri. [https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=-9ateaaaqbaj&Newbks=0&Printsec=Frontcover&Pg=Pa87&Dq=Menstruasi+Adalah&HI=Ban&Source=Newbks\\_Fb&Redir\\_Esc=Y#V=Onepage&Q&F=False](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=-9ateaaaqbaj&Newbks=0&Printsec=Frontcover&Pg=Pa87&Dq=Menstruasi+Adalah&HI=Ban&Source=Newbks_Fb&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q&F=False)
- Djimbula, Nurmala, et. Al., (2022) Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Yogyakarta*
- Hermaniati U & Anggraini N (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan Massage Effleuraget terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), Edisi Khusus, Vol 9, No 3 Tahun 2023*
- Karnasih I , Adelia Diaz D, Casitadewi J (2021). Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer. *Artikel Penelitian Volume 3 Nomor 1 Bulan April Tahun 2021*
- Kundarti, F. I., Titisari, I., & Andrianto, S. (2024). *Buku Ajar Patofisiologi Dalam Kasus Kebidanan (Vol. 1)*. Unisma Press. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Atfteaaaqbaj&Newbks=0&Lpg=Pa2&Dq=Menstruasi%20adalah&Pg=Pa1#V=Onepage&Q=Menstruasi%20adalah&F=False>
- Lestari, M. A., Cahyaningrum, C., Sumarni, P., Agustin, S., & Fitri, N. (2021). Teknik Yoga untuk Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Sukapura. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, 174–179*.
- Lufi Rahma Nur, Ulifah, et. Al., (2023) Efektifitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid di Posyandu Remaja di Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul. Universitas Kusuma Husada, Surakarta
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2019). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan*. D-Media.
- Mulyani, E., Handajani, D. O. and Safriana, R. E. (2020) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Malang: Literasi Nusantara
- Ningsih Wt, Dewi N, Aini F, Fitri Fe, Fabanjo Ij, Ismowoyati Tw, Yudanari Yg, Marliyana, Syaifudin A, Wahyuningrum E, Putri Gk, Saparwati M, Susilawati, Judijanto L, & Muhafilah I. (2024). *Keperawatan Dasar : Pengantar Dan Teknis Keperawatan Dasar: Vol. ` (P. Daryaswanti, Ed.)*. Sonpedia Publishing Indonesia. [https://Www.Google.Co.Id/Books/Edition/Keperawatan\\_Dasar\\_Pengantar\\_Dan\\_Teknis\\_K/Gzsteqaaqbaj?HI=Ban&Gbpv=1&Dq=Skala+Nyeri&Pg=Pa149&Printsec=Frontcover](https://Www.Google.Co.Id/Books/Edition/Keperawatan_Dasar_Pengantar_Dan_Teknis_K/Gzsteqaaqbaj?HI=Ban&Gbpv=1&Dq=Skala+Nyeri&Pg=Pa149&Printsec=Frontcover)
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas William’s Exercise dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 10–16.
- Prakasiwi, S. I. (2020). Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 130. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.2107>
- Puji, I.A. 2019. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN Semarang*. (<http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKELSKRIPSI234.pdf>).
- Putri, I. N., Ningsih, L., Sumiati, S., Linda, L., & Marsofely, R. L. (2020). Pengaruh Senam Dysmenorrhoea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Roza, S. D., Bahri, S., Yolanda, S., Putri, A. E., Sari, A., Rahmadani, G., Sari, P., Ririn, Hasanlita, Olavia, N., Basri, F., Yanti, N., & Marnita, E. (2024). *Kesehatan Reproduksi Perspektif Klinik Dan Sosial (M. E. Ratia, Ed.; Vol. 1)*. Kaizen Media Publishing.

[https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan\\_Reproduksi/Seaoeqaaqbaj?hl=Ban&Gbpv=1&Dq=Menstruasi+Adalah&Pg=Pa93&Printsec=Frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Reproduksi/Seaoeqaaqbaj?hl=Ban&Gbpv=1&Dq=Menstruasi+Adalah&Pg=Pa93&Printsec=Frontcover)

- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. ., Salamah, U., Murti, Y. ., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sugani&Priandarini.2020.*CaraCerdasuntukSehat:RahasiaHidupSehat Tanpa Dokter*. Jakarta : Transmedia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabet.
- Susiloningtyas, L.2018. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenorea. X(I), 45–52.
- Sutrisno, S., Sari, G. K., & Natassia, K. (2020). Penurunan intensitas nyeri rematik dengan baluran tumbukan jahe dan cengkeh di puskesmas penawangan 1. *The shine cahaya ...*, 5(1), 42–49. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/207%0Ahttps://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/download/207/231>
- Villasari A. Fisiologi Menstruasi. Strada Press. 2021
- Wirakusumah, E. S. 2017. *Tip dan Solusi Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia Menopause*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu Vol. XIV No.01 April 2020*