



PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Elisa Maulida Rahmawati, Priharyanti Wulandari*

Program Studi SI Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, Jl. Mahkota Raya 32-B, Komplek Pondok Duta I, Tugu, Cimanggis, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat 16451, Indonesia

*wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses biologis yang dialami oleh setiap wanita remaja pada usia 9 hingga 12 tahun. Dismenore disebabkan oleh Hiperproduksi prostaglandin uterus (PGF_{2e} dan PGF₂) yang memicu kontraksi uterus tidak terkoordinasi. Pada usia sekolah dismenore mengganggu aktivitas harian, termasuk proses belajar. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti massage effleurage menjadi alternatif efektif untuk meredakan nyeri melalui sentuhan tangan yang merangsang pelepasan endorfin, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap intensitas skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMA-IT Raflesia. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan kuantitatif pre-test post-test without control group. Sampel berjumlah 72 responden yang dipilih dengan teknik Stratified Random Sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS) yang telah terbukti valid dan reliabel secara internasional. Data dianalisis menggunakan uji Paired t-test untuk mengetahui pengaruh intervensi Massage Effleurage terhadap nyeri. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan setelah pemberian Massage Effleurage dengan hasil $p\text{-value} < 0,001 \leq 0,05$.

Kata kunci: dismenore; massage effleurage; remaja putri

THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA PAIN SCALE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA-IT RAFLESIA

ABSTRACT

Menstruation is a biological process experienced by every adolescent girl between the ages of 9 and 12. Dysmenorrhea is caused by hyperproduction of uterine prostaglandins (PGF_{2e} and PGF₂), which trigger uncoordinated uterine contractions. At school age, dysmenorrhea interferes with daily activities, including learning. Non-pharmacological management such as effleurage massage is an effective alternative to relieve pain through hand touch that stimulates the release of endorphins, improves blood circulation, and provides a relaxing effect. This study aims to determine the effect of effleurage massage on the intensity of dysmenorrhea pain scale in adolescent girls at SMA-IT Raflesia. This study used a quasi-experimental design with a quantitative pre-test post-test approach without a control group. The sample consisted of 72 respondents selected using stratified random sampling. The instrument used to measure pain intensity was the Numeric Rating Scale (NRS), which has been proven to be valid and reliable internationally. The data were analyzed using a Paired t-test to determine the effect of Effleurage Massage intervention on pain. The results of the analysis showed a significant effect after Effleurage Massage with a $p\text{-value} < 0.001 \leq 0.05$.

Keywords: adolescent girls; dysmenorrhea; effleurage massage

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi kanak-kanak ke dewasa yang terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Sepanjang masa ini, terjadi proses yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perubahan biologis, psikologis serta sosial (Kemenkes RI, 2022). Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya kematangan reproduksi. Seorang perempuan muda bisa dikatakan telah mengalami kematangan reproduksi ketika ia sudah

mengalami haid/menstruasi. Remaja putri di seluruh dunia banyak menghadapi masalah yang berkaitan dengan menstruasi, seperti sakit kepala, lemas, mual, diare, nyeri payudara, jerawat, perubahan suasana hati, bahkan nyeri menstruasi atau Dismenore. Dismenore adalah keluhan yang berupa nyeri pada perut kemudian menjalar hingga ke punggung dan paha bagian dalam sebelum, saat, dan setelah menstruasi (Cika Khairunnisa, 2024).

Data WHO tahun 2020 sekitar 1.769.425 wanita 90% mengalami Dismenore dengan 10-16% mengalami Dismenore berat. Angka kejadian Dismenore di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia prevalensi angka kejadian Dismenore tercatat sebesar 107.673 orang (64,25%), dengan 59.671 orang (54,89%) menderita Dismenore primer dan 9.496 orang (9,36%) menderita Dismenore sekunder dengan kasus terbanyak pada usia remaja usia 17-24 tahun (Hazanin, 2024). Dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi PGF2 α dan PGE2 di dalam rahim yang memicu terjadinya peningkatan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi. Hal tersebut menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan hipersensitivitas serabut nyeri. Menurut Monsdragon dalam Malla Avila (2022), pengobatan non farmakologis dengan Massage dapat menjadi pilihan untuk meringankan Dismenore. Massage mengacu pada gerakan menggosok bagian tubuh dengan lembut dan menenangkan menggunakan seluruh telapak tangan. Metode Massage yang digunakan untuk meringankan Dismenore adalah Massage effleurage. Dalam Massage effleurage, tangan menekan jaringan lunak tubuh tanpa menyebabkan perpindahan atau perubahan posisi sendi. Gerakan Massage effleurage melibatkan penempatan kedua telapak tangan di atas kulit dan sekaligus menggerakkannya dalam gerakan memutar, bisa juga menggerakkan salah satu telapak tangan dengan gerakan memutar atau satu arah (Cika Khairunnisa, 2024).

Penelitian Suryantini & Ma (2022) juga menyimpulkan bahwa Massage effleurage efektif mengurangi Dismenore, yang menyatakan bahwa pada sebagian besar responden, intensitas nyeri Dismenore berada pada kategori nyeri sedang. Hasil penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Uswatun, H. (2022) tentang efektivitas terapi Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri Dismenore karena Massage Effleurage menurunkan hormon prostaglandin yang memberikan efek kenyamanan bagi responden. Didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah, yang artinya penggunaan terapi Massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri Dismenore pada mahasiswa STIKes Abdi Nusantara Tahun 2022 (Hasanah, 2022). Hasil penelitian lainnya yang diteliti oleh Farasari, P., Zuniawati, D., Islamy, A., & Zahro, F. A. (2024) setelah diberikan Massage effleurage 90% mengalami nyeri ringan dan 10% mengalami nyeri sedang. Menyimpulkan bahwa ada pengaruh Massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (Dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek.

Pada bulan maret 2025 peneliti melakukan mini survei menggunakan google form kepada siswi kelas 10 dan 11 SMAIT Raflesia Depok. siswi yang mengalami Dismenore menyebabkan tidak fokus saat belajar dan proses pembelajaran, akhirnya tidak masuk sekolah sehingga memerlukan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis ini bisa menggunakan Massage effleurage yang dapat melemaskan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, serta pijatan lembut menekan rangsangan nyeri otak sehingga membatasi jumlah nyeri pada otak juga dapat merangsang hormon endorfin yang memberikan efek kenyamanan dan relaksasi sehingga berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat judul “ Pengaruh Massage effleurage Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore pada remaja putri SMA-IT Raflesia”. Dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui dan menganalisis pengaruh Massage effleurage terhadap intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri di SMA-IT Raflesia.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan pre-test post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 72 siswi kelas X dan XI SMA-IT Raflesia yang mengalami dismenore primer dengan skala nyeri ringan hingga sedang. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala 0–10 melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil validitas antara 0,56-0,90 menggunakan rumus alpha-cronbach, dengan nilai reliabilitas antara 0,78-0,89 sehingga hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa NRS memiliki tingkat kepercayaan reliabilitas dan validitas yang memadai, sehingga dapat digunakan untuk menilai intensitas nyeri dismenore. Intervensi Massage Effleurage dilakukan selama dua hari dengan durasi 15 menit per sesi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menggambarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Massage Effleurage yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 72 Siswi Kelas X dan XI SMAIT Raflesia dengan karakteristik responden yang sedang mengalami *Dismenore* Skala nyeri sedang dan ringan saat Menstruasi.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Remaja Putri (n=72)

Usia	f	%
15 Tahun	8	11.1
16 Tahun	34	47.2
17 Tahun	29	40.3
18 Tahun	1	1.4

Tabel 1 menunjukkan responden berdasarkan usia, sebagian besar berusia 16 tahun berjumlah 34 orang (47.2%), usia 17 tahun berjumlah 29 orang (40.3%), usia 15 tahun berjumlah 8 orang (11.1%), dan usia 18 tahun berjumlah 1 orang (1,4%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelas Remaja Putri (n=72)

Kelas	f	%
X	27	37.5
XI IPS	24	33.3
XI MIPA	21	29.2

Tabel 2 menunjukkan responden berdasarkan kelas, sebagian besar kelas X berjumlah 27 orang (37.5%), kelas XI IPS berjumlah 24 orang (33.3%), dan kelas XI MIPA berjumlah 21 orang (29,2%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Lama Menstruasi Remaja Putri (n=72)

Lama Menstruasi	f	%
< 4 Hari	2	2.8
> 7 Hari	22	30.6
4-7 Hari	48	66.7

Tabel 3 Menunjukkan responden berdasarkan lama menstruasi, sebagian besar 48 siswi 4-7 Hari (66.7%), 22 siswi > 7 Hari (30.6%), dan 2 siswi < 4 Hari (2.8%).

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia *Menarche* Remaja Putri (n=72)

Usia Pertama Menstruasi	f	%
< 11 Tahun	16	22.2
> 11 Tahun	56	77.8

Tabel 4 Menunjukkan responden berdasarkan usia menarch, sebagian besar 56 siswi > 11 tahun (77.8%), dan 16 siswi < 11 tahun (22.2%)

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Derajat *Dismenore* (*Screening awal*) Remaja Putri (n=72)

Derajat <i>Dismenore</i>	f	%
Ringan (1-3)	13	18.1
Sedang (4-6)	59	81.9

Tabel 5 Menunjukkan responden berdasarkan derajat *Dismenore*, sebagian besar 59 siswi dengan derajat sedang (81.9%), dan 13 siswi derajat ringan (18.1%).

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Remaja Putri (n=72)

Intensitas Skala Nyeri sebelum Intervensi	f	%
Ringan (Skala 1-3)	8	11.1
Sedang (Skala 4-6)	64	88.9

Tabel 6 Menunjukkan responden berdasarkan Intensitas skala nyeri *Dismenore* sebelum dilakukan *Massage Effleurage*, sebagian besar 64 siswi mengalami Nyeri dengan skala sedang (4-6) (88.9%), dan 8 siswi dengan skala ringan (1-3) (11.1%).

Tabel 7.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Sesudah Dilakukan *Massage Effleurage* Pada Remaja Putri (n=72)

Intensitas Skala Nyeri Sesudah Intervensi	f	%
Ringan (1-3)	63	87.5
Sedang (4-6)	9	12.5

Tabel 7 Menunjukkan responden berdasarkan Intensitas skala nyeri sesudah dilakukan intervensi *Massage Effleurage* sebagian besar 63 siswi dengan skala ringan (1-3) (87.5%), dan 9 siswi dengan skala sedang (4-6) (12.5%).

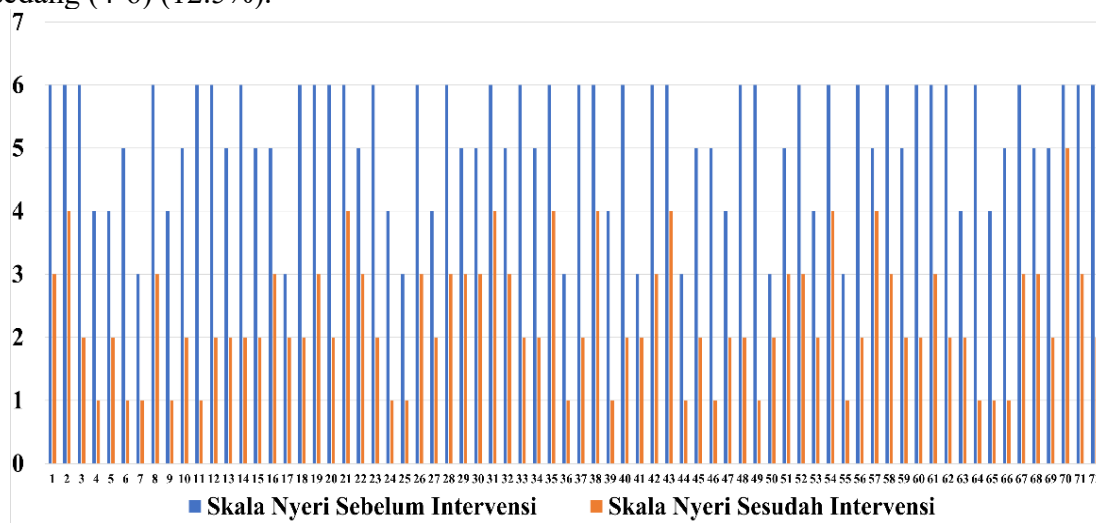


Diagram 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah *Massage Effleurage* Pada Remaja Putri (n=73)

Berdasarkan Diagram 1 menunjukkan penurunan Intensitas Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Massage Effleurage* pada 72 responden, Perubahan ini dapat dilihat secara visual pada diagram batang yang menunjukkan adanya penurunan Intensitas Nyeri dari kategori sedang ke ringan setelah dilakukan terapi *massage effleurage*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengurangi derajat nyeri secara signifikan, yang terlihat dari peningkatan jumlah responden pada kategori nyeri ringan dan penurunan jumlah pada kategori nyeri sedang.

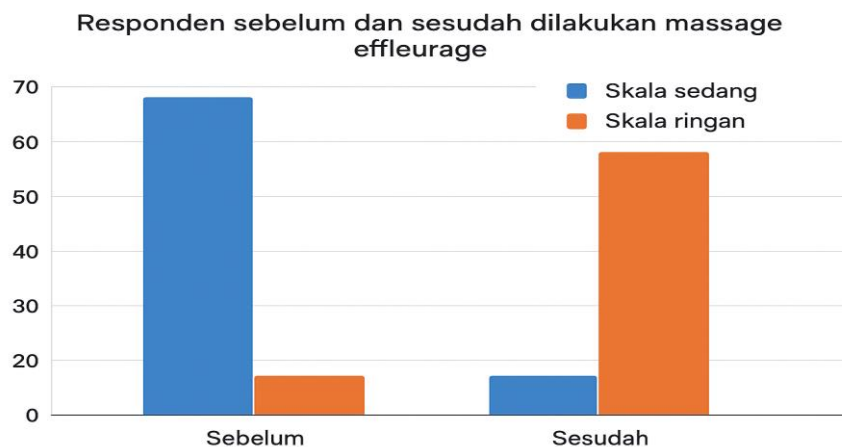


Diagram 2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Sebelum dan Sesudah *Massage Effleurage* Pada Remaja Putri (n=72)

Berdasarkan Diagram 1 dan 2 menunjukkan penurunan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Massage Effleurage*. Terlihat bahwa jumlah responden dengan skala sedang-ringan mengalami penurunan yang signifikan dengan rata-rata skala sedang 64 ke skala ringan sebanyak 63 responden.

Analisis pengaruh variabel X (*Massage Effleurage*) terhadap variabel Y (Intensitas Skala Nyeri *Dismenore*), dapat dilihat pada hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* dengan skala Ordinal (Kategorik) menggunakan sistem SPSS 27 version.

Tabel 8.

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri (n=72)

			N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Intensitas sebelum dan Intervensi	Skala nyeri sebelum dan sesudah	<i>Negative Ranks</i>	72	36,50	2628,00
		<i>Positive Ranks</i>	0	,00	,00
		<i>Ties</i>	0		

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan hasil *Output Rank Uji Wilcoxon Signed Rank Test*, terdapat 2628,00 nilai *Negatif Ranks* antara sebelum dilakukan Intervensi *Massage Effleurage* dan sesudah dilakukan Intervensi *Massage Effleurage*. Nilai ini menunjukkan terdapat 72 Responden mengalami penurunan nilai Intensitas skala nyeri *Dismenore* sesudah dilakukan Intervensi *Massage Effleurage*.

PEMBAHASAN

Intensitas skala nyeri sebelum dilakukan *Massage Effleurage*

Hasil karakteristik responden berdasarkan Intensitas skala nyeri sebelum dilakukan *Massage Effleurage* menunjukkan hasil responden paling banyak 64 siswi (88.9%) mengalami nyeri dengan skala sedang (4-6) ketika *Dismenore*. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu et al 2023 dengan responden yang memiliki tingkat nyeri sedang dan setelah dilakukan *Massage Effleurage* sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi ringan dengan rata-rata skala nyeri 2. Upaya menurunkan tingkat nyeri haid dengan *Massage Effleurage* akan bekerja dengan mengaktifkan serabut besar atau A-beta dan menghambat serabut kecil atau C dan A-delta yang menyebabkan tertutupnya gerbang sinaps dan terhambatnya implus nyeri serta merangsang respon emosional dan menyebabkan perasaan tenang dan rileks. Dengan demikian terapi Non Farmakologi *Massage Effleurage* membuat remaja lebih dapat beradaptasi dengan nyeri haid yang dialami, gerakan *Massage* yang membuat responden akhirnya dapat mengalihkan rasa nyeri haid dan beradaptasi.

Intensitas skala nyeri sesudah dilakukan *Massage Effleurage*

Berdasarkan Intensitas skala nyeri sesudah dilakukan *Massage Effleurage* menunjukkan hasil responden paling banyak 63 siswi (87.5%), mengalami penurunan nyeri menjadi skala ringan (1-3) setelah

dilakukan intervensi Massage Effleurage. Hasil ini menunjukkan terdapat pergeseran distribusi tingkat nyeri dari skala sedang menuju skala ringan. Penurunan ini menggambarkan adanya efek positif dari intervensi Massage Effleurage terhadap intensitas nyeri Dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryantini dan Ma'rifah (2022). Dalam penelitian tersebut, mayoritas responden awalnya mengalami nyeri menstruasi dengan kategori sedang berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Setelah diberikan intervensi Massage Effleurage, skala nyeri menurun secara signifikan menjadi kategori ringan, Hasil ini menunjukkan bahwa massage effleurage efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri Dismenore pada remaja putri (Suryantini & Ma'rifah, 2022). Didukung penelitian Veronica (2022) Massage Effleurage pada abdomen dan punggung terdapat pengaruh yang signifikan. Pemberian Massage Effleurage dapat merangsang produksi endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh yang mengurangi beban akibat stress saat nyeri haid timbul serta salah satu inhibitor nyeri (Veronica & Oliana, 2022).

Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Hasil penelitian dari 72 responden, Berdasarkan hasil analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai Z hitung = -7,450 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi Massage Effleurage terhadap penurunan Intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri di SMA-IT Raflesia. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 72 responden, seluruhnya mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah Negative Ranks sebanyak 72, yang berarti semua responden mengalami penurunan skor nyeri, tidak ada peningkatan (Positive Ranks = 0), serta tidak terdapat ties (perubahan tetap). Artinya, intervensi Massage Effleurage secara konsisten memberikan efek yang positif dalam mereduksi nyeri Dismenore.

Penelitian ini juga didukung Sumiaty et al. (2023) bahwa setelah diberikan Massage Effleurage pada remaja putri di palu, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri, yang menunjukkan efektivitas signifikan metode ini dalam meredakan Dismenore. Massage Effleurage menstimulasi jalur saraf dan meredakan nyeri, menurut (Qonitun, 2020) teknik ini mengaktifkan serabut saraf sensorik yang lebih besar dan lebih cepat, mengurangi transmisi nyeri melalui serabut yang lebih kecil dan menutup gerbang sinapsis untuk impuls nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fetria dan Nurkhasanah dengan judul Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswa Kelas IX MTsN 1 Bukit Tinggi yang menyatakan bahwa Massage Effleurage efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja, Hasil penelitian menunjukkan bahwa benar ada pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri Dismenore pada remaja putri. Keunggulan lain dari terapi ini adalah sifatnya yang sederhana dan praktis. Teknik Effleurage dapat dengan mudah diajarkan kepada pasien maupun keluarga, serta tidak memerlukan alat khusus atau biaya besar. Hal ini membuatnya sangat cocok diterapkan di lingkungan rumah atau sekolah, khususnya dalam konteks remaja yang sering mengalami hambatan dalam mengakses pelayanan medis konvensional. Terapi ini juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola gejala nyeri secara mandiri, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Massage effleurage terhadap penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore sesudah diberikan terapi Massage Effleurage, dengan p-value <,001 ≤ dari 0,05 artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat Pengaruh Massage Effleurage terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore pada remaja putri di SMA-IT Raflesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Wahyuni, Anggi. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan lama menstruasi dengan kejadian Dismenore pada mahasiswi asrama universitas Al-Irsyad (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Ariani, A., Mulyani, Y., & Rosifa, R. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 126–133. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262>
- Astuti, Y. P., & Dr Tahun, O. (2024). Hubungan Metode Penanganan Dismenore terhadap tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Falah <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Cika Khairunnisa, F. (2024). Penerapan Terapi Massage Effleurage untuk menurunkan Dismenore In *Bengawan Nursing Journal* (Vol.2, Issue1). <https://jurnal.ppnisurakarta.org/29>
- Ernawati Sinaga, N (2017). Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- Evi Rinata, O., Keb Hesty Widowati, M., Keb, S., & Keb, M. (2020). Buku Ajar Genetika dan Biologi Reproduksi.
- Hasanah, U. , & C. C. (2022). Efektivitas penggunaan terapi Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri haid mahasiswi Stikes Abdi Nusantara (Vol. 4).
- Hernanda, Y., Kaporina, A., & Nurlaily, D. (2023). Analisis Tingkat Pengangguran Provinsi Kalimantan Timur Menggunakan Sign Test, Wilcoxon Test Dan Paired Sample t-Test. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Matematika (SEMIOTIKA)*, 2(1), 94–102.
- Ilmiah, J., & Imelda, K. (2024). Air rebusan jahe merah dan air kelapa terhadap intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri (Vol. 10, Issue 1). Online.39Journalhomepage:<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JurnalKebidanan>
- Imrar, I. F. (2024). Factors Related to The Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Females at SMAIT Raflesia Depok in.
- Noordiana, M. E. , & S. E. M. (2024). Gambaran Dismenore pada remaja putri di SMA Guppi Salawati kecamatan salawati Kabupaten Sorong Papua Barat (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Pattirousamal & Kidding. (2021). Pengaruh Abdominal Streching Exercise terhadap penurunan Dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makasar.
- Permatasari, D. S. , L. I. , & L. D. C. P. (2023). Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Yang Mengkonsumsi Madu Di Smp Wachid Hasyim 10 Prambon (Doctoral dissertation, Universitas Bina Sehat PPNI).
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dysmenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada Dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *Teknosains : Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Seputra, V. (2025). Pengaruh konsumsi Jamu Kunyit Asam Gula Jawa terhadap Dismenore Primer pada remaja putri.
- Setiabudhi, H., Suwono, S., Setiawan, Y. A., & Karim, S. (2025). Analisis Data Kuantitatif dengan SmartPLS 4.
- Siwi, K., Putri, F., & Faj'ri Romadhona, N. (2023). Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore.
- Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Dinni, H. P., Lubis, R., Yuria, M., Chairiyah, R. A. R., Widya, E., Legina, L., Maryuni, A., & Laela, (2022). Terapi Komplementer pada Kebidanan. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Syah Putra, A., Pisceski, N., Saputra, K., Noviardi, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis faktor risiko Dismenore primer dan sekunder pada mahasiswi Analysis of Risk Factors for Primary Dysmenorrhoe and Secondary Dysmenorrhoe in Students (Vol. 34, Issue 1).
- M. T., & Niam, M. F. (2024). Metode penelitian kuantitatif. Penerbit Widina.

- Jama, F., Azis, A., Keperawatan, I., & Masyarakat, K. (2022). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. In *Nursing Jurnal* (Vol. 01, Issue 01).
- Sartika, Y., & Ramadhan, K. (2023). Does Effleurage Massage Reduce Dysmenorrhoea Pain in Adolescents? *Jurnal Info Kesehatan*, 21(2), 274–281. <https://doi.org/10.31965/infokes.Vol21Iss2.1043>
- Suryantini, N. P., & Ma'rifah, A. (2022). Women, Midwives and Midwifery : Volume 2, Issue 3, 2022 <https://wmmjournal.org> Corresponding Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. <https://doi.org/10.36749/wmm.2.3.41-50.2022>
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (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>