

**PENGARUH PEMBERIAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA  
PUTRI DI KLINIK PRATAMA SIKES  
LANUD I GUSTI NGURAH RAI**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**EKA ARISTYANI  
NIM. A1223009**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH PEMBERIAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA  
PUTRI DI KLINIK PRATAMA SIKES  
LANUD I GUSTI NGURAH RAI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh :**

**EKA ARISTYANI  
NIM A1223009**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA  
PUTRI DI KLINIK PRATAMA SIKES  
LANUD I GUSTI NGURAH RAI**

**Diajukan Oleh :**

**EKA ARISTYANI  
NIM A1223009**

**Badung, 07 Januari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn. Putu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb**  
NIDN: 0822059601

Pembimbing II



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
NIDN: 0815019101

Mengetahui,  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN: 0808068701

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 12 Februari 2025

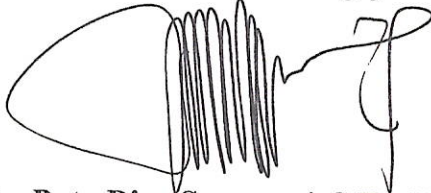
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Si.T., M.Keb  
NIDN: 0801058701

Sekretaris Penguji



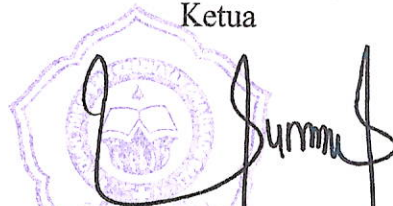
Bdn. Putu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb  
NIDN: 0822059601

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhjestiani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0815019101

Mengetahui,  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2025

Eka Aristyani

Pengaruh Pemberian *Foot Massage* Terhadap Tingkat *Dismenore* Remaja Putri Di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai

xvi + 110 + 5 Tabel + 8 Gambar + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi, nyeri ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan produksi prostatglandin yang meningkat. *Dismenore* tidak berbahaya bagi kesehatan, apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. *Foot Massage* dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian *foot massage* terhadap tingkat *dismenore* pada remaja putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai

Desain penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan *One Group Pretest and Posttest Design*. Sebanyak 33 remaja putri yang mengalami *dismenore* akan melakukan *pretest* sebelum pemberian intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi selama dua hari dengan frekuensi pemberian 1 kali sehari pada sore hari. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dikatakan ada efektivitas yang bermaksa secara statistik jika nilai *p-value* <  $\alpha$  0.05.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* yaitu  $0.000 < 0.05$  yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pada rata-rata penurunan *Dismenore* pada remaja putri yang diberikan *foot massage*. Pemberian *foot massage* memberikan pengaruh untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai. Diharapkan Remaja Putri yang mengalami *dismenore* lebih meningkatkan kesadaran dan wawasan untuk mengatasi nyeri *dismenore* menggunakan terapi komplementer seperti *foot massage*

Kata Kunci : *Dismenore*, *Foot Massage*, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 44 ( 2018-2023 )

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2025*

**Eka Aristyani**

***The Effect of Giving Foot Massage on Dysmenorrhea Level in Young Women at the Pratama Clinic of Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai***

***xvi + 110 + 5 Tables + 8 Figures + 15 appendices***

***ABSTRACT***

Dysmenorrhea is pain felt during menstruation. It is caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood and increased production of prostaglandin. Although dysmenorrhea is not dangerous to health, if not treated, it can cause discomfort. Foot Massage can be used to reduce pain during menstruation. This study aimed to determine the effect of giving foot massage on the dysmenorrhea level in young women at the Pratama Clinic of Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai.

This study used a one-group pretest and posttest design as a pre-experiment. Thirty-three young women with dysmenorrhea will complete a pretest prior to the intervention and a posttest following two days of the intervention, which had been administered once daily in the afternoon. A p-value of less than 0.05 indicated statistically significant efficacy in data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test.

According to the statistical test results, there was a substantial impact on the average decrease in dysmenorrhea among young women who had foot massage, as indicated by the p-value of  $0.000 < 0.05$ , which indicated that  $H_0$  was rejected. Providing foot massage reduced dysmenorrhea in young women at the Pratama Clinic of Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai. It is expected that young women who experience dysmenorrhea will increase their awareness and insight into dealing with dysmenorrhea pain using complementary therapies such as foot massage.

Keywords: Dysmenorrhea, Foot Massage, Young Women

Bibliography: 44 (2018-2023)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eka Aristyani

NIM : A1223009

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Foot Massage* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Februari 2025



( Eka Aristyani)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian *Foot Massage* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai” tepat pada waktunya.

Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang penelitian ini.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb. selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah penuh kesabaran banyak turut membantu penulis dan memberikan bimbingan, masukan, pengetahuan, motivasi atau saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Si.T., M.Keb selaku penguji utama dalam sidang skripsi kami yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulis bisa menyempurnakan skripsi ini.
6. Danlanud, Kadispers, Kepala Kesehatan Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai, *Enumerator* dan teman teman yang telah membantu, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Orang Tua dan saudara yang mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Remaja Putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai selaku responden dalam penelitian ini yang dengan tulus ikhlas membantu meluangkan waktunya untuk menjadi responden dan menerima saya dengan baik sehingga proses penelitian berjalan lancar.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                    | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                               | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                               | iii  |
| ABSTRAK.....  | iv   |
| ABSTRACT.....   | v    |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....             | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                                   | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                       | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                     | xii  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                    | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                  | xiv  |
| DAFTAR SINGKATAN.....                                 | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                | 1    |
| A. Latar Belakang.....                                | 1    |
| B. Rumusan masalah penelitian.....                    | 4    |
| C. Tujuan penelitian.....                             | 5    |
| 1. Tujuan umum.....                                   | 5    |
| 2. Tujuan khusus.....                                 | 5    |
| D. Manfaat penelitian.....                            | 5    |
| 1. Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai..... | 5    |
| 2. Remaja Putri.....                                  | 6    |
| 3. Intitusi pendidikan.....                           | 6    |

|  |    |
|--|----|
| 4. Peneliti Selanjutnya.....                             | 6  |
| E. Keaslian penelitian .....                             | 6  |
| BAB II TINJAUAN PUSKTAKA.....                            | 8  |
| A. Kajian Teoritis.....                                  | 8  |
| 1. Remaja.....   | 8  |
| 2. Menstruasi .....                                      | 11 |
| 3. Konsep Dismenore .....                                | 13 |
| 4. Konsep <i>Foot Massage</i> .....                      | 19 |
| B. Kajian Emipiris .....                                 | 25 |
| C. Kerangka Teori.....                                   | 27 |
| BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DEFINISI OPERASIONAL . | 28 |
| A. Kerangka Konsep .....                                 | 28 |
| B. Hipotesis.....  | 28 |
| C. Definisi Operasional Variabel.....                    | 29 |
| BAB IV METODE PENELITIAN .....                           | 30 |
| A. Rancangan Penelitian .....                            | 30 |
| B. Populasi Dan Sampel .....                             | 30 |
| 1. Populasi.....   | 31 |
| 2. Sampel.....   | 33 |
| C. Tempat Penelitian.....                                | 33 |
| D. Waktu Penelitian .....                                | 33 |
| E. Etika Penelitian .....                                | 33 |
| F. Alat Pengumpulan Data .....                           | 35 |

|   |    |
|---|----|
| 1. Instrumen Penelitian.....                                    | 35 |
| 2. Validitas Dan Realibilitas .....                             | 36 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....                              | 36 |
| H. Pengolahan Data.....   | 39 |
| I. Rencana Analisis Data .....                                  | 40 |
| BAB V HASIL PENELITIAN .....                                    | 42 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                            | 42 |
| B. Analisis Univariat.....                                      | 42 |
| C. Analisis Bivariat.....                                       | 44 |
| BAB VI PEMBAHASAN.....  | 46 |
| A. Interpretasi Penelitian.....                                 | 46 |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                | 54 |
| C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian..... | 54 |
| BAB VII PENUTUP .....   | 55 |
| A. Kesimpulan .....   | 55 |
| B. Saran.....   | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA  |    |
| LAMPIRAN  |    |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....  | 29 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....  | 43 |
| Table 5.2 Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan <i>Foot Massage</i> Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai .....           | 44 |
| Tabel 5.3 Tingkat <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan <i>Foot Massage</i> Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai .....           | 44 |
| Tabel 5.4 Pengaruh Pemberian <i>Foot Massage</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Sikes Lanud I Gusti Ngurah Rai ..... | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2.1 Tingkat Nyeri Berdasarkan <i>Numerical Rating Scale</i> ..... | 17 |
| Gambar 2.2 Teknik <i>Lower Leg Stroke</i> .....                          | 23 |
| Gambar 2.3 Teknik <i>Bottom Of Foot Thumb Stroke</i> .....               | 23 |
| Gambar 2.4 Teknik <i>Top Of Foot Thumb Stroke</i> .....                  | 24 |
| Gambar 2.5 Teknik <i>Toe Stretch</i> .....                               | 24 |
| Gambar 2.6 Kerangka Teori.....   | 27 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....   | 29 |
| Gambar 4.1 Rancangan Penelitian .....                                    | 30 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |
|-------------|--|
| Lampiran 1  | Jadwal Penelitian  |
| Lampiran 2  | Surat Studi Pendahuluan  |
| Lampiran 3  | Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan                             |
| Lampiran 4  | Kode Etik Penelitian   |
| Lampiran 5  | Surat Izin Penelitian Kampus                                     |
| Lampiran 6  | Surat Balasan Izin Penelitian                                    |
| Lampiran 7  | Surat Balasan Izin Penelitian dari Instansi Penelitian           |
| Lampiran 8  | Lembar Permohonan Menjadi Responden                              |
| Lampiran 9  | Lembar Persetujuan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> ) |
| Lampiran 10 | Lembar Kuisioner Penelitian                                      |
| Lampiran 11 | SOP <i>Foot Massage</i>  |
| Lampiran 12 | Tabel Hasil Penelitian   |
| Lampiran 13 | Laporan Perhitungan SPSS   |
| Lampiran 14 | Lembar Dokumentasi Penelitian                                    |
| Lampiran 15 | Lembar Bimbingan Penelitian                                      |

## DAFTAR SINGKATAN

|        |  |
|--------|--|
| LH     | <i>Luteinizing Hormone</i>                       |
| FSH    | <i>Follicle Stimulating Hormone</i>              |
| WHO    | <i>World Health Organization</i>                 |
| SPSS   | <i>Statistical Product and Service Solutions</i> |
| UU     | Undang-Undang                                    |
| PMS    | <i>Pre-Menstrual Syndrome</i>                    |
| PGF2a  | Prostaglandin F2 Alpha                           |
| PGE2   | Prostaglandin E2                                 |
| NSAID  | <i>Non-steroidal anti-inflammatory drugs</i>     |
| NRS    | <i>Numerical Rating Scale</i>                    |
| KBBI   | Kamus Besar Bahasa Indonesia                     |
| KEPK   | Komite Etik Penelitian Kesehatan                 |
| IPAL   | Instalasi Pengolahan Air Limbah                  |
| PLN    | Perusahaan Listrik Negara                        |
| RM     | Rekam Medis                                      |
| SDM    | Sumber Daya Manusia                              |
| SD     | Sekolah Dasar                                    |
| SMP    | Sekolah Menengah Pertama                         |
| SMA    | Sekolah Menengah Atas                            |
| STIKES | Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan                    |
| SIKES  | Seksi Kesehatan                                  |

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| BPJS  | Badan Penyelenggara Jaminan Sosial |
| TNI   | Tentara Nasional Indonesia         |
| AU    | Angkatan Udara                     |
| LANUD | Lapangan Udara                     |

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, Y., Sari, S. W., Hamdhani, N., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Aini, N. (2018). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Akhiroh, N. (2023). Asuhan Keperawatan Ibu Post Sc dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Melalui Penerapan Terapi Foot Massage Menggunakan Minyak serai di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Universitas Muhammadiyah Gombong*.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Astuti, D. P., Muniroh, M., Mardiyono, Sujianto, U., & Anggorowati. (2019). *Booklet : Panduan Pintar Mengatasi Fatigue Pada Pasien Kanker*. Universitas Diponegoro.
- Avia, I., Yunike, Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., Wahyurianto, Y., Surani, V., Achmad, V. S., Suprpto, Muslimin, D., Solehudin, & Hariati. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Get Press.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC.
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., Lestari, P. P., & Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Global Eksekutif Teknologi.
- Delfina, R., & Saleha, N. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(1), 13–19.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Herika, A. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Asam Lemak Omega-3 Dengan Tingkat Dismenore Remaja Putri Di SMP PGRI 8 Denpasar. *Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi*.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kemendes, R. I. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional/ Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mauruh, C. V., Malik, Muh. Z., Isnawati, I. A., Mahendra, D., Napolion, K., Plasay, M., Maria, D., Asrianto, Handayani, P. A., & Harun, B. (2022). *Paliative Nursing*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Merdekawati, D., Dasuki, & Melany, H. (2018). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2).
- Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media.
- Muliani, R., Rumhaeni, A., & Nurlaelasari, D. (2020). Pengaruh foot massage Terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 73–80.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., ..., & Romadhana, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, Yanti, R. D., Sirega, M. A., Samutri, E., Syafriani, A. M., Qorahman, W., Hesty, Ekawaty, F., Kusumahat, E., Fitria, K. T., & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. PT Media Pustaka Indo.
- Nur, S. A., Sandra, R., Morika, H. D., & Sardi, W. M. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Op Fraktur Di Bangsal Bedah Rs Dr Reksodiwiryono Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 175–183.
- Nurhayati. (2022). *Monograf Depo Medroxy Progesteron Acetate (Dmpa) & Gangguan Siklus Menstruasi*. Pena Persada.
- Padaka, Y., Mata, R., Kartini, M., Padaka, Y., Mata, R., Kartini, M., Keperawatan, A., Waluyo, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2020). Efektivitas

Massage untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea (The Effectiveness of Massage in Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients). *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 58–72.

Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Penerbit NEM.

Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>

Prandini, N. A. (2019). *Pengaruh Foot Manual Massage Terhadap Sensitivitas Kaki Pasien Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.

Purwoastuti, Th. E., & Walyani, E. S. (2023). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Pustaka Baru Press.

Risnah, Risnawati, Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Akut pada Fraktur : Systematic Review. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 77–87.

Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>

Rumhaeni, A., Nurlaelasari, D., & Mulyani, Y. (2020). Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *JAWARA (Jurnal Ilmiah Keperawatan)*, 1(1).

Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>

Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja (Cetakan ke)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Sastroasmoro, I. (2017). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis (3rd Ed.)*. Sagung Seto.

Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Siregar, S., Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1), 170–176.

- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. R. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem: Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian*. Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Suastini, S., & Pawestri, P. (2021). Penurunan intensitas nyeri luka post-sectio caesarea menggunakan mobilisasi dini. *Ners Muda*, 2(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8247>
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., Putri, N. S., Adinata, A., Hadi, I., & Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ Press.
- Wardani, I. G. A. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2). <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/jyk>
- Widiastini, L. (2022). Literature Review: Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 204–211. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2068>
- Wismadi, T. N., & Fyrda. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Pada Kaki Terhadap Pengetahuan Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Siswi di SMP. *Healthy Journal*, VII(2).
- Yılmaz, F. A., & Başer, M. (2019). Effects of foot reflexology on dysmenorrhea: a randomized controlled trial. *Cukurova Medical Journal*, 44, 54–60. <https://doi.org/10.17826/cumj.550663>
- Zainuddin, M. (2020). *Metodologi Penelitian Kefarmasian 2*. Airlangga University Press.