

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 PETANG**



SKRIPSI

Oleh:

IDA AYU GEDE DWI PUTRI PRATIWI

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

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 PETANG
SKRIPSI**

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

Oleh:

**IDA AYU GEDE DWI PUTRI PRATIWI
NIM.C2124046**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PETANG

Diajukan Oleh:

IDA AYU GEDE DWI PUTRI PRATIWI
NIM.C2124046

Mangupura, 23 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



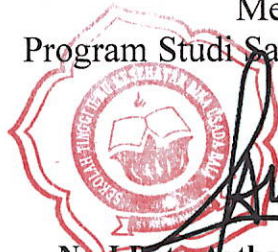
Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 02 September 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Dr. Ns. Gusti Ayu Krisma Yuntari, S.Kep., M.Kes., FISQua
NIDN: 8848980018

Sekretaris Penguji



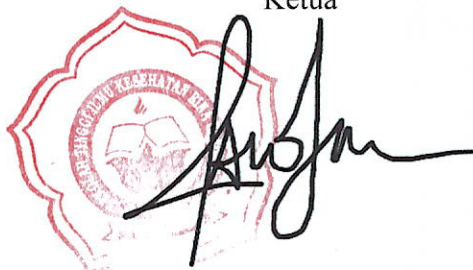
Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Ayu Gede Dwi Putri Pratiwi
NIM : C2124046
Jurusan : Sejana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Intensitas Nyeri
Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Petang

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

Mangupura,



(Ida Ayu Gede Dwi Putri Pratiwi)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, 2025

Ida Ayu Gede Dwi Putri Pratiwi

Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Petang

xvi + 89 + 5 tabel + 2 skema + 3 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Disminore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Disminore disebabkan oleh produksi prostaglandin yang terlalu banyak sehingga membuat rahim berkontraksi secara berlebihan yang menimbulkan kram pada perut. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri dismonore adalah dengan melakukan *effleurage massage*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Petang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre Ekeperimental One-Group Pretest-Posttest Design*. Responden penelitian berjumlah 20 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil yang diperoleh sebelum diberikan *effleurage massage* tingkat nyeri responden berada pada intensitas sedang sebanyak 12 orang (60%). Setelah diberikan *effleurage massage* intensitas nyeri responden berada pada intensitas ringan sebanyak 17 orang (85%). Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* terhadap *posttest* nyeri disminore menunjukkan nilai probabilitas (sig) $<0,05$ (0,001) sehingga dapat dikatakan secara garis besar terdapat perbedaan nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada responden. Maka dapat disimpulkan bahwa (H_a) diterima, atau terdapat pengaruh *effleurage massage* terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Petang.

Kata Kunci : *Effleurage Massage*, Nyeri Disminore, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 54 Sumber (2019-2025)

HEALTH INSTITUTION BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, 2025

Ida Ayu Gede Dwi Putri Pratiwi

Effect of Effleurage Massage on Dysminorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Petang

xvi + 89 + 5 tables + 2 schemes + 3 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Dysminorrhea is one of the menstrual disorders often experienced by adolescent girls and has an impact on daily activities. Dismorrhea is caused by the production of too much prostaglandin that makes the uterus contract excessively which causes abdominal cramps. One way to overcome dysmonorrhea pain is to do effleurage massage. The purpose of this study was to determine the effect of effleurage massage on dysminorrhea pain intensity in adolescent girls at SMA Negeri 1 Petang. The method used in this research is quantitative research with Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design. The research respondents amounted to 20 respondents with purposive sampling technique. The instrument used is Numeric Rating Scale (NRS). The results obtained before being given effleurage massage the respondent's pain level was at moderate intensity as many as 12 people (60%). After being given effleurage massage, the respondent's pain intensity was at a mild intensity as many as 17 people (85%). The results of the Wilcoxon Sign Rank Test on posttest dysminorrhea pain show a probability value (sig) <0.05 (0.001) so that it can be said that there is a difference in dysminorrhea pain before and after the intervention is given to respondents. So it can be concluded that (H_a) is accepted, or there is an effect of effleurage massage on the intensity of dysminorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 1 Petang.

Keywords : *Effleurage Massage, Dysminorrhea Pain, Adolescent Girls*
Bibliography : *54 Sources (2019-2025)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena dengan rahmat karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Petang” dengan baik.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak I Wayan Suntika, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Petang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Petang.
6. Seluruh dosen serta staf Program Studi Jurusan Keperawatan Stikes Bina Usada

Bali yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama menempuh pendidikan.

7. Orang tua, kakak, dan seluruh keluarga yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman – teman terdekat dan seperjuangan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak doa, bantuan serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, peneliti mengharapkan kritik dan saran maupun masukan yang positif demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu melimpahkan karunia-Nya kepada kita semua.

Badung, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Disminore.....	11
1. Pengertian Disminore	11
2. Klasifikasi Disminore	12
3. Derajat Disminore	12
4. Patofisiologi Disminore.....	13
5. Penatalaksanaan Disminore	
6. Faktor-faktor yang Memengaruhi Disminore.....	17
7. Tanda dan Gejala Disminore	21
8. Pengukuran Nyeri Disminore	22
B. Konsep <i>Effleurage Massage</i>	23
1. Definisi <i>Effleurage Massage</i>	23

2. Prosedur <i>Effleurage Massage</i>	24
3. Manfaat <i>Effleurage Massage</i>	26
C. Kerangka Teori	29
BAB III	30
KERANGKA KONSEP	30
A. Kerangka Konsep dan Variabel Penelitian	30
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Definisi Operasional	32
BAB IV	34
METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
H. Pengolahan Data	44
I. Analisis Data	46
BAB V	47
HASIL PENELITIAN	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian	47
B. Analisis Univariat	48
1. Gambaran Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Effleurage Massage</i> di SMA Negeri 1 Petang	48
2. Gambaran Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan <i>Effleurage Massage</i> di SMA Negeri 1 Petang	48
C. Analisis Bivariat	
1. Uji Normalitas Data	49
2. Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Petang	49
BAB VI	51
PEMBAHASAN	51

A.	Interpretasi Penelitian.....	51
1.	Gambaran Nyeri Disminore Sebelum Diberikan <i>Effleurage Massage</i>	51
2.	Gambaran Nyeri Disminore Setelah Diberikan <i>Effleurage Massage</i>	54
3.	Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> terhadap Intensitas Nyeri Disminore.....	56
B.	Keterbatasan Penelitian	59
C.	Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	59
BAB VII.....		60
PENUTUP.....		60
A.	Simpulan	60
B.	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Kerangka Konsep.....	33
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian	35
Tabel 5. 1 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Effleurage Massage</i>	48
Tabel 5. 2 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan <i>Effleurage Massage</i>	48
Tabel 5. 3 Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> terhadap Intensitas Nyeri Disminore.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	22
Gambar 2. 2 Skala <i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	22
Gambar 2. 3 Skala Wajah dan <i>Barker</i>	23

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	29
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Jadwal Penelitian
- Lampiran 2** Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3** Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4** Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5** Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6** *Etichal Approval*
- Lampiran 7** Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8** Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9** SOP *Effleurage Massage*
- Lampiran 10** Pengukuran Skala *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 11** Hasil Pengukuran SPSS
- Lampiran 12** Lembar Bimbingan
- Lampiran 13** Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Arini, Z. Z. (2023). *Pengaruh Massage Effleurage dan Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMAN 01 JATINOM*.
- Asmawariza, L. H., & Nurwahida, N. (2021). Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan *Masase Effleurage* Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Santriwati di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.14>
- Azzahroh, P., Indrayani, T., & Lusiana, N. (2022). The Effect of Therapy Massage Effleurage on Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *Keperawatan*, 14, 1147–1156.
- BPS Indonesia, S. I. (2023). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2023*, 1101001, 790.
- Fathiyah, N., Kwartia, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Disminore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita*.
- Fatmawati & aliyah (2010). Pelaksanaan Pengukuran Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Sirosis Hepatis Untuk Mencegah Hipertensi Portal. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.29>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Fitriana, V., & Wibowo, N. D. S. (2022). Pemberian Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 54–68.
- Gusti, S. D., & Ulfah, M. (2023). *Effectiveness of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Adolescents with Acute Primary Dysmenorrhea Pain in Prigi Village , Padamara District*. 258–262.

- Hadawiya, R., & Rizki, K. (2025). *Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Di Universitas Abulyatama Aceh. 1*, 0–5.
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 47–54. <https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>
- Hermaniati, U., & Nofa Anggraini. (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 171–177. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604>
- Hidayani (2022). Perbandingan Efektivitas Penilaian Skala Nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), dan Numeric Rating Scale (NRS) pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Muhammadiyah Medan.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Indrayani, T., & Lusiana, N. (2022). The Effect of Therapy Massage Effleurage on Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *Keperawatan*, 14, 1147–1156.
- Irma . (2022). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2541–2390), 81.
- Kasih, N. S., & Hamdani, I. (2023). Perbandingan Efektivitas Penilaian Skala Nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), dan Numeric Rating Scale (NRS) pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Muhammadiyah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 4(4), 272–282.
- Khairunnisa, F. C. (2024). Manfaat Penerapan Terapi *Massage Effleurage*. 2(1), 29–35.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>

- Lailatun (2023) ngaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri d2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Mahendra. (2020). *Journal of Applied health Management and technology*. 2(3), 104–115.
- Minarsih, D., Asharini, W., & Suwarni, L. (2025). *Efektivitas Exercise dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja : Literatur Review Effectiveness of Physical Exercise in Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents : A Literature Review*. 8.
- Maywati & aisyah (20221). Perbandingan Efektivitas Penilaian Skala Nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), dan Numeric Rating Scale (NRS) pn. *Jurnal Implementa Husada*, 4(4), 272–282. Retrieved from <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/16741>
- Ningrum (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang. *Repository Poltekkes Kemenkes Palembang*, 4(3), 369–374.
- Notoatmojo, S. (2017). Metodologi dan Variabel Penelitian Kesehatan dan Analisis Data.
- Nugraha, P. D., & Alviah, D. N. (2025). *Pengaruh Peran Fisioterapi Pada Kasus Dismenore Dengan Metode Massage Effleurage : Literature Review*. 2(1).
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, F. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2541–2390), 81.
- Rahmadhayanti E, dkk. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang. *Repository Poltekkes Kemenkes Palembang*, 4(3), 369–374.
- Rahmawati, P. L., Dwiningsih, S. R., & Herawati, L. (2021). Combination of Effleurage and Kneading Massage Can Reduce Intensity of Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59>
- Rena (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>

- Rosida, U., Ulkhasanah, M. E., Prakoso, A. B., Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, F., Universitas, K., Bangsa, D., Ilmu, F., Universitas, K., & Bangsa, D. (2024). *Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Skala*. 7, 59–67.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (M. S. Dr. Ir. Try Koryati (ed.)). Penerbit KBM Indonseia.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Saputri, R. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 02(04).
- Suprayogi, A. (2025). *Variabilitas derajat dismenore pada wanita: peran prostaglandin F2a*.
- Sari, K., Agustina, A., Nivi, G., & Wonggo, S. (2023). Literatur Review Penatalaksanaan Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 1114–1128.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sholihah & azizah (2020). Penerapan Terapi *Massage Effleurage* untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore. 2(1), 29–35
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan Populasi, Sampel.
- Sugiyono, P. D. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif tentang Interpretasi Penelitian.
- Sumiaty (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 9(3), 171–177. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604>
- Suryantini, N. P., & Ma, A. (2022). *Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain*. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(3), 41–50.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., Ciptiasrini, U., Studi, P., Profesi, P., Program, B., & Fakultas Vokasi, P. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam dan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*,

4, 4564–4575.

Utari , & Anggraini. (2023). Efektivitas Senam Dismenore Dengan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 171–177. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604>

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>.

Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>.

Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.

World Health Organization. (2020). *World Health Organization*. Angka Kejadian Dismenore

Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2024). Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2460–2467. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12073>.

Zuraida (2023). *Pengaruh Massage Effleurage dan Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 01 JATINOM*. Retrieved from <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5585/1>.