

**PENGARUH EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI  
DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI PANTI  
ASUHAN SMA ISLAM LIGA DAKWAH PADANG**

**JUFRIKA GUSNI**

Program Studi S1 Keperawatan STIKes Indonesia

Email: jufrikagusni22@gmail.com

**Abstract:** *Dysmenorrhea is a term for pain felt by women in the lower abdomen before or during menstruation. Data obtained from the Administration of the Padang Da'wah League Islamic High School Orphanage, there were 63 students from 3 classes in the Padang Da'wah League Islamic High School Orphanage. This study aims to find out how the Effect of Effleurage Massage on Dysmenorrhea Pain Levels in Young Women at the Islamic High School Orphanage LigaDakwah Padang in 2019. The design of the Quasy Experiment research was carried out at the Islamic High School LigaDakwah Padang Orphanage from March to September 2019. The population in the study this is 10 people. All of the population as samples were taken by accidental sampling. Processing computerized data through the univariate analysis stage, namely descriptive statistics in the form of mean, SD, and bivariate analysis using a dependent t-test with a 95% confidence stage. The results of the analysis showed that the average before the intervention was 5.3 and after the intervention was 3.3. Effleuraga massage actions. The results of the t-test obtained p-value = 0.000, then there is the effect of Effleurage Massage on the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls. For the Principal of the Islamic High School Orphanage LigaDa'wah Padang, it is hoped that this will serve as material for consideration and input in providing education to take non-pharmacological actions to reduce the dysmenorrhea pain scale in adolescent girls and for institutions and to be able to develop independent actions to deal with dysmenorrhea pain.*

*Keywords: Teenager, Disminore, Effleurage Massage*

**Abstrak:** *Disminore merupakan istilah dari nyeri yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah sebelum ataupun sesaat menstruasi. Data yang didapatkan dari Tata Usaha Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang, terdapat sebanyak 63 orang siswi dari 3 kelas yang ada di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Effleurage Massage terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang Tahun 2019. Desain penelitian Quasy Eksperiment yang dilaksanakan di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang dari bulan Maret sampai September 2019. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Semua populasi dijadikan sampel diambil dengan accidental sampling. Pengolahan data komputerisasi melalui tahap analisa univariat yaitu statistic deskriptif berupa mean, SD, dan analisa bivariat menggunakan t-test dependen dengan tahap kepercayaan 95%. Hasil analisis didapatkan rata-rata sebelum intervensi adalah 5,3 dan sesudah intervensi adalah 3,3 tindakan effleuraga massage. Hasil t-test didapatkan nilai p-value= 0.000, maka ada Pengaruh Effleurage Massage terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang Tahun 2019. Bagi Kepala Sekolah Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang diharapkan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam pemberian edukasi melakukan tindakan non farmakologi terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri dan bagi Institusi Pendidikan STIKes Indonesia Padang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam pembuatan KLAN dan mampu mengembangkan tindakan mandiri untuk mengatasi nyeri disminore.*

*Kata Kunci: Remaja, Disminore, Effleurage Massage*

#### **A. Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak

terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, dimana remaja putri mengalami menstruasi (haid) (Janiwarti dan Pieter, 2013).

*Dismenore* adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai wanita tersebut tidak dapat bekerja dan harus tidur. Nyeri bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah (Mansjoer, 2013). Sedangkan menurut Youngson (2012), *dismenore* adalah sakit saat menstruasi yang dialami oleh hampir semua wanita dari waktu kewaktu. Tepat sebelum atau saat keluarnya darah menstruasi, akan timbul rasa sakit yang ritmis, dan mencengkram pada bagian bawah perut serta punggung, yang berlangsung selama beberapa jam, meskipun kadang-kadang bias sampai sehari, atau bahkan sepanjang daur menstruasi ini.

*World Healthy Organization* (WHO) menyatakan angka kejadian *dismenorea* berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77.7% diseluruh dunia. Prevelensi angka kejadian *dismenorea* primer di usia reproduktif kurang lebih sekitar 84.2%. Tersebar di seluruh Asia, untuk di Asia timur laut sebanyak 68,7%, Asia timur tengah 74.8%, Asia barat laut 50.0%. Sedangkan di Asia tenggara sendiri menunjukkan di Malaysia 69.4%, Thailand 84.2%, Indonesia 65%. Angka kejadian *dismenorea* primer pada remaja wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Sekitar 90% wanita di Amerika serikat mengalami *dismenorea*, *dismenorea* berat diperkirakan dialami sekitar 10-15% wanita, hal tersebut menyebabkan mereka tidak mampu beraktivitas (WHO, 2017). Di Indonesia prevelensi *dismenorea* dialami wanita sebesar 64.25%, kemudian dibagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer 54,89% dan *dismenorea* sekunder 9,36% (Risksedas, 2013).

Laporan hasil DINKES pada tahun 2017, 52% pelajar di Sumatera Barat tidak dapat melakukan aktifitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi. Data kota Padang, angka kejadian *dismenore* pada tahun 2017 sebanyak 37% .

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. Penyebab lain *dismenore* dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometrius, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal (Prayitno, 2014).

Pada *dismenore* primer biasanya terjadi pada seorang wanita yang mengalami menarche setelah 2-3 tahun dan bisa mencapai umur 15-25 tahun. Frekuensi akan menurun dengan bertambahnya usia dan akan berhenti setelah melahirkan. Adanya suatu penonjolan pada aktivasi kinerja prostaglandin F2a yang timbul akibat gangguan keseimbangan antara prostaglandin-prostaglandin E2 dan F2a dengan prostasiklin, yang disintesis oleh sel-sel endometrium uteri (Hendrik, 2016). Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri (Reeder. 2013).

Upaya penanganan *dismenore* saat ini sudah cukup banyak seperti terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obat anti sakit (*analgetic*), Selain menggunakan terapi farmakologis, penanganan *dismenore* dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologis. Manajemen nyeri disini meliputi olah raga ringan atau senam *dismenore*, mengkonsumsi buah dan sayur, mengurangi kadar gula dan kafein serta massage dengan teknik Effleurage (Yatim, 2001; Dianawati, 2013).

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Massage effleurage merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Trisnowiyanto, 2012).

Effleurage adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Ekowati, etc, 2011). Massage effleurage akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks karena dapat

merangsang pengeluaran hormon endorfin serta dapat menstimulasi reflek oksitosin (Spatafora, 2011).

Effleurage, dengan melakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Wira, 2016).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian oleh Fatsiwi (2018) dengan judul “Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu” membuktikan bahwa *Effleurage Massage* dapat mengurangi nyeri dengan hasil  $pvalue=0.000$

Penelitian yang sama juga dilakukan Efa (2018) dengan judul “Efektivitas *Effleurage Massage* Abdomen terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan USU”. Penelitian juga dilakukan Wildiyah (2015) Hasil analisa dengan uji *paried samples t-test* pada responden didapatkan nilai  $sig=0,000$  pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila  $sig.< 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu ada pengaruh pengaruh terapi *massage effleurage* untuk mengatasi tingkat dismenore di Asrama STIKes’ Aisyiyah Yogyakarta.

Data yang didapatkan dari Tata Usaha Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang, terdapat sebanyak 63 orang siswi dari 3 kelas yang ada di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang.

Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Juli 2019 di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang dengan mewawancarai 9 orang siswi secara acak diantaranya 3 orang kelas I, 3 orang kelas II dan 3 orang kelas III, 6 orang diantaranya mengatakan mengalami disminore pada saat haid dan 3 orang tidak mengalami disminore. Dari 6 orang yang mengalami disminore, 4 orang diantaranya tidak dapat melakukan aktivitas karena tidak dapat menahan nyeri disminore, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena disminore dan 2 orang lainnya dapat melakukan aktivitas. Setelah penulis mewawancarai petugas UKS yang bertugas pada saat itu, didapatkan data bahwa belum ada diberikan edukasi cara mengatasi disminore pada saat haid termasuk terapi *effleurage massage* pada siswa yang mengalami disminore dan data yang didapatkan dari siswi, pada saat disminore siswi mengkonsumsi obat warung setiap terasa sakit, dan terkadang meminum dalam dosis dan jangka waktu yang tidak sesuai dengan anjuran.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang”.

## B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini *Quasi-eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*, yaitu penelitian yang memberikan perlakuan terhadap responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang Tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dengan sampel diambil dengan *purposive sampling*.

## C. Hasil Penelitian

### Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik Responden pada Remaja Putri yang mengalami Disminore di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang

Karakteristik	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	0	0
Perempuan	10	100
<b>Usia</b>		

17	4	40
18	5	50
19	1	10
<b>Kelas</b>		
X	4	40
XI	5	50
XII	1	10

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden pada remaja putri yang mengalami diseminore di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang adalah semua (100%) responden berjenis kelamin perempuan, separuh (50%) responden berada pada usia 18 tahun dan separuh (50%) responden menempati kelas XI.

#### Analisa Univariat

##### a. Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum Intervensi

**Tabel 2**

##### Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum Intervensi *Effleurage Massage* pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang

n	Min	Max	Mean	Median	Std. Deviation
10	4.0	7.0	5.3	5.0	0.94868

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skala nyeri pada remaja putri di Panti Asuhan SMA Liga Dakwah Padang adalah 5.3 dengan standar deviasi 0.94868.

##### b. Rata-Rata Skala Nyeri Sesudah Intervensi

**Tabel 3**

##### Rata-Rata Skala Nyeri Sesudah Intervensi *Effleurage Massage* pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang

n	Min	Max	Mean	Median	Std. Deviation
10	2.0	6.0	3.3	3.0	1.15950

Tabel 3 menunjukkan rata-rata skala nyeri pada remaja putri di Panti Asuhan SMA Liga Dakwah Padang adalah 3.3 dengan standar deviasi 1.15950.

#### Analisa Bivariat

**Tabel 4**

##### Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Diseminore Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang

n	Mean	SD	SE-Mean	<i>p-value</i>
10	2.0	1.05409	0.33333	0.000

Pada tabel 4 menunjukkan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi *effleurage massage* adalah 2.0. hasil t-test didapatkan *p-value* = 0.000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi *effleurage massage* pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang

#### D. Pembahasan

##### Analisa Univariat

##### a. Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi pada remaja putri di Panti Asuhan SMA Liga Dakwah Padang adalah 5.3 dengan standar deviasi .94868 dengan nilai minimum 4.0, maksimum 7.0 dan median 5.0. rata-rata skala nyeri sesudah intervensi adalah 3.3 dengan standar deviasi 1.15950 dengan nilai minimum 2.0, maksimum 6.0 dan median 3.0.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani Rohmi (2015) tentang "Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Di Wilayah Kerja Puskesmas

Kemalang Tahun 2015” menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan effleurage massage adalah 4.9 dengan standar deviasi .83218. Penelitian juga dilakukan Fatsiwi (2018) tentang “Pengaruh Effeleurage Massage Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu Tahun 2018” didapatkan bahwa setelah diberikan terapi masase effleurage dari 15 responden sebagian besar mengalami nyeri haid pada skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Selain itu didapatkan ada 2 orang responden (13,3%) yang tidak mengalami penurunan nyeri haid (Satria, 2013).

Nyeri diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh fisik, psikologis maupun emosional dikemukakan oleh Uliyah dan Hidayat (2010).

Wanita yang mengalami dismenore atau nyeri menstruasi memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400 mm Hg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Atas dasar itu disimpulkan bahwa prostaglandin yang dihasilkan uterus berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium. Kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodic (Dewi, 2014).

Massage merupakan metode yang memberikan rasa lega pada banyak wanita selama tahap pertama persalinan (Walsh, 2015). Merupakan manipulasi yang dilakukan pada jaringan lunak yang bertujuan untuk mengatasi masalah fisik, fungsional atau terkadang psikologi. Massage dilakukan dengan penekanan terhadap jaringan lunak baik secara terstruktur ataupun tidak, gerakan-gerakan atau getaran, dilakukan menggunakan bantuan media ataupun tidak (Tamsuri, 2011). Massage dapat menenangkan dan merilekskan ketegangan yang muncul. Pijatan pada leher, bahu, punggung, kaki, dan tangan dapat membuat nyaman. Usapan pelan pada perut juga akan terasa nyaman saat kontraksi. Rencana untuk menggunakan pijatan atau sentuhan yang disukai dapat dipilih sebagai berikut : sentuhan pelan dengan ketukan yang berirama, usapan keras, pijatan untuk melemaskan otot-otot yang kaku, dan pijatan keras atau gosokan di punggung (Simkin, 2012).

Pendapat peneliti bahwa nyeri haid disebabkan oleh selama haid, uterus berkontraksi lebih kuat, kadang-kadang ketika kontraksi seorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim, sebelum menstruasi kadar prostaglandin meningkat. Faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab dismenore salah-satunya adalah faktor kejiwaan. Karena pada masa remaja labilnya emosi erat kaitannya dengan perubahan hormon dalam tubuh. Remaja putri yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan informasi yang baik tentang proses haid, maka akan mudah timbul dismenore. Dengan adanya sentuhan atau pijatan, maka akan merilekskan ketegangan otot-otot yang muncul.

## **Analisa Bivariat**

### **a. Pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang.**

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi effleurage massage adalah 2.0 dengan standar deviasi 1.05409. hasil t-tes didapatkan  $p\text{-value} = 0.000$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi effleurage massage pada Remaja Putri di Panti Asuhan SMA Islam Liga Dakwah Padang Tahun 2019.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatmawati (2016) tentang “Pengaruh Effeleurage Massage terhadap Skala Nyeri pada Remaja Putri Di SMP Pekanbaru Tahun 2016” didapatkan bahwa sebagian besar sampel penelitian merasakan adanya penurunan skala nyeri dismenore primer setelah pemberian terapi masase effleurage abdomen. Hasil uji analisis

statistik menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$ , maka  $H_0$  ditolak dan Haditerima artinya ada pengaruh pemberian terapi masase effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri.

Effleurage dengan melakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Wira, 2016).

Effleurage massage dapat dilakukan dimulai dengan mengoleskan minyak zaitun pada kedua telapak tangan terapis, kemudian letakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar dari arah pusat ke simpisis pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah. Pemijatan dilakukan selama 15 menit Trisnowiyanto (2012).

Adanya pengaruh pemberian terapi masase effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi masase effleurage yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Monodragon, bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas.

Terapi massase effleurage bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan masase effleurage ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu.

Pendapat peneliti, effleurage massage dapat menurunkan skala nyeri karena dapat merilekskan otot-otot sehingga menurunkan ketegangan pada otot, otot yang rileks dapat mengurangi nyeri yang dirasakan. Sebab ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak sehingga nyeri dapat berkurang dengan sendirinya. Namun pada penelitian yang dilakukan terdapat kendala, ada satu responden yang tidak mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan effleurage massage ini disebabkan karena nyeri tidak berkurang pada hari kedua.

## E. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dari bulan Maret sampai September 2019 mengenai pengaruh effleurage massage terhadap penurunan skala nyeri pada Remaja Putri di SMA Islam Liga Dakwah Padang Tahun 2019 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan rata-rata skalanyerisebelumintervensi effleurage massage adalah 5.3
2. Didapatkan rata-rata skalanyerisesudahintervensi effleurage massage adalah 3.3
3. Ada pengaruh effleurage massage terhadappenurunanskalanyeripadaRemajaPutri di SMA Islam LigaDakwah Padang Tahun 2019 adalah  $p\text{-value} = 0.000$

## Daftar Pustaka

- Andarmoyo. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Appleton Brad
- Anindita. 2010. *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri*. Tesis: Jakarta: EGC
- Anurogo. 2015. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arifin. 2012. *Perkembangan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Dianawati. 2013. *Asuhan Keperawatan Nyeri Haid*. Jakarta: EGC
- Dinas Kesehatan Sumatera Barat. (2017). *Profil Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2017*. Padang. Dinkes Sumbar
- Diyan. 2013. *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Harel. 2012. *Dysmenorrhea In Adolescents And Young Adults*. USA: ACP Press
- Hillard. 2012. *Menstrual disorder*. USA: ACP Press

- Janiwarti dan Pieter. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada
- Loue & Sajatovic. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Nyeri*. Jakarta: Salemba Medika
- Mansjoer. 2013. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC
- Mohamad. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Intensitas Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ratih. 2010. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Pekanbaru*. Jurnal Keperawatan. Vol. 1 No. 2
- Riskesdas. 2016. *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan*. Jakarta: Balitbang
- Rismayanthi, dkk. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika
- Rochmawati. 2015. *Teknik Relaksasi*. Jakarta: EGC
- Santjaka. (2011). *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari, Indrawati, & Harjanto. 2012. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penebar Plus
- Sophia. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Disminore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Tesis tidak dipublikasikan. Universitas Sumatera Utara
- Simanjuntak. 2009. *Buku Ajar Disminore*. Jakarta: EGC
- Taylor. 2011. *Asuhan Keperawatan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Tetty. 2015. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana
- Trisnawati. 2013. *Konsep dan Proses Effleurage Massage*. Jakarta: EGC
- Trisnowiyanto. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wahyuningsih. 2014. *Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida (Di BPS Utami dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar Tahun 2014)*. Jurnal Keperawatan. Vol. 2 No. 1
- WHO. (2017). *Prevalensi Disminore*. [www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/prevalensi-disminore/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/prevalensi-disminore/en/)- Diakses Maret 2019
- Wildiyah. 2015. *Pengaruh Terapi Masase Effleurage Untuk Mengatasi Tingkat Dismenore di Asrama STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan. Vol. 3 No. 1
- Wira. 2016. *Teknik Effleurage Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Youngson. 2012. *Kesehatan Populer*. Jakarta: Salemba Medika