

Efektivitas Penatalaksanaan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi 2025

Nabela Aulia Fitriyani Anggara¹, Neneng Julianti², Rohani Siregar³, Musmundiroh⁴
1,2,3,4 Universitas Medika Suherman
Email: Nabelaaulia150400@gmail.com¹, juliantineneng02@gmail.com²

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun non farmakologis, salah satunya *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025. **Metode Penelitian:** menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang mengalami dismenore, diperoleh dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala numerik (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** penelitian menunjukkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. **Kesimpulan:** *massage effleurage* terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode non farmakologis yang aman, mudah, dan tanpa efek samping untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Remaja, *Massage Effleurage*, Nyeri

Abstract

Background : *Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Dysmenorrhea management can be carried out using pharmacological or non-pharmacological methods, one of which is effleurage massage. This study aims to determine the effect of effleurage massage management on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls in Jayabakti Village, Cabangbungin Subdistrict, Bekasi Regency, 2025. Methode:* This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 adolescent girls experiencing dysmenorrhea, obtained using accidental sampling. The research instrument used was a questionnaire with a Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Wilcoxon test. **Result :** The results showed that the Wilcoxon test obtained a p -value = 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of effleurage massage management on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls. **In Conclusion :** effleurage massage was proven effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls, making it a safe, simple, and side-effect-free non-pharmacological method to overcome dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescents, Effleurage Massage, Pain*

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenore, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh perempuan, khususnya pada usia remaja dan dewasa awal. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di perut bawah, yang mungkin muncul sebelum menstruasi atau selama beberapa hari selama menstruasi. Karena masalah dismenore pada setiap perempuan berbeda-beda, masalah ini dapat mengganggu produktifitas. Karena dismenore, beberapa perempuan masih dapat melakukan hal-hal seperti biasa walaupun merasa nyeri. Pada

perempuan lainnya, bagaimanapun, hal ini dapat mengganggu aktivitas mereka sehingga mereka perlu istirahat (bedrest) atau bahkan membutuhkan bantuan obat pereda nyeri. (Sri Rahayu Kasma Andi, et all, 2024)

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Indrayani, dkk tahun 2021 bahwa kejadian dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8 –81%. (Vira Astiza, 2021) Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat, dismenorea diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran disekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun. Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea tercatat 64,25% dari jumlah kaum perempuan di Indonesia mengalami dismenorea dengan variasi 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Mutoharoh et al., no date)

Dismenore pada perempuan dapat disebabkan oleh banyak hal. Perempuan yang mengalami dismenore dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, dan tingkat stress (Adinda Aprilia et al., 2022) Selain itu, hal-hal seperti pengetahuan, sikap, konsumsi

makanan cepat saji, asupan zat gizi mikro, terutama magnesium, dan riwayat alergi juga dapat berperan (Santiya, Mahmudah and Mutiara Putri, 2022)

Salah satu cara untuk mengukur pemenuhan gizi seseorang adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hormon perempuan dapat dipengaruhi oleh status gizi yang tidak normal. Data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurang adalah 7,8%, status gizi normal adalah 54,4%, status gizi yang lebih baik adalah 14,4%, dan status obesitas adalah 23,4% (Kementrian Kesehatan, 2023) Selain tingkat gizi, aktifitas fisik merupakan komponen yang saling terkait dengan frekuensi dismenore. Studi oleh Gurusinga et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik sedang dapat berdampak pada dismenore primer karena dapat meningkatkan sekresi endorphin (opiate alami), melancarkan aliran darah ke bagian genital perempuan, membantu merelaksasi otot perut, dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, yang dapat mengurangi nyeri haid. Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dismenore adalah usia menstruasi pertama kali, atau menarche (Gurusinga et al., 2021) Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al. (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia menarche dan jumlah kasus dismenore. Hal ini dapat terjadi karena saat menarche kurang dari dua belas tahun, alat reproduksi belum siap mengalami perubahan, dan leher rahim masih membesar. (Nuraini, et all., 2021)

Menurut studi yang dilakukan oleh Sry Widiastuty dan Neneng Julianti faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi pada tahun 2022 adalah usia menarche, stress, lama menstruasi, olah raga, dan konsumsi fast food. 5 variabel tersebut berhubungan dengan kejadian dismenore primer. (Widiasuty and Julianti, 2022)

Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 menetapkan remaja sebagai kelompok usia 10 sampai 18 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Menurut United Nations dalam penelitian Andi Sri Rahayu Kasma, dkk mendefinisikan remaja sebagai orang-orang berusia 10 hingga 19 tahun. Lebih dari 10% penduduk baik secara global maupun nasional adalah remaja. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 (SP2020), sekitar 1,3 miliar remaja akan menjadi 16,47% dari 7,9 miliar penduduk dunia pada tahun 2021(Sri Rahayu Kasma Andi, et all, 2024)

Dismenore dapat ditangani dengan cara farmakologis atau non-farmakologis. Salah satu metode pengobatan farmakologis adalah massage untuk mengurangi rasa sakit. Massage Effleurage adalah satu-satunya terapi non-farmakologis untuk dismenore. Massage Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, dan membuat tubuh dan pikiran lebih relaks. Massage Effleurage adalah metode relaksasi yang dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Ini aman, mudah, dan tidak memiliki efek samping. (Wulandari and Andriani, 2024)

Studi yang dilakukan oleh Iga, Jamhariyah, dan Della tahun 2021 menemukan bahwa *massage effleurage* dapat mengurangi nyeri dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* mengurangi rasa nyeri dengan mengontrol sensasi nyeri dengan menghentikan reseptor nyeri dan mendorong produksi hormon endorfin. (Karnasih, IGA., et al, 2021) *massage effleurage* adalah teknik pijat yang menggunakan telapak tangan untuk menggosok area tubuh secara ringan dan menenangkan. Untuk melakukan pijatan ini, tangan harus rileks dan bagian yang dimanipulasi harus disesuaikan. Otot pasien juga harus rileks agar manipulasi berhasil. Gerakan dilakukan dengan ritme dan tekanan meningkat seiring waktu. Menurut Suryantini (2022), mempengaruhi aliran darah sangat mudah saat tekanan tidak perlu kuat. (Suryantini, et al., 2022)

Studi yang dilakukan oleh Fadia dan Priharyanti (2024) menunjukkan terdapat keefektifan dalam menerapkan terapi *massage effleurage* terhadap derajat dismenore sesudah pemberian terapi *massage effleurage* pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor pada hari pertama dan kedua. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *massage effleurage* terhadap dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode studi kasus pada 15 responden. (Wulandari, et al., 2024)

Menurut Siti Rahmawati, dkk (2023) menjelaskan bahwa ada pengaruh penurunan terhadap nyeri dismenorea. Disarankan untuk para peneliti selanjutnya menggunakan *massage effleurage* ini untuk penanganan nyeri dismenorea dengan mengkombinasikan dengan Teknik lainnya agar dapat meningkatkan kualitas dan hasil yang lebih maksimal dalam mengurangi nyeri dismenorea. (Rahmawati, et al., 2023)

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 remaja putri di Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi terdapat 7 remaja putri yang mengalami nyeri dismenore. Hasil survey juga menjelaskan bahwa nyeri yang dirasakan tak tertahankan sehingga perlu penanganan lain. Remaja putri di Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025 perlu mendapatkan pengetahuan tentang penanganan nyeri dismenore dengan cara non farmakologis sehingga nyeri dismenore tidak akan mengganggu aktifitas sehari-hari nya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest*. Dalam penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok subjek yang akan dilakukan observasi sebelum dan setelah dilakukan intervensi. (Sugiyono, 2021)

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas yang digunakan adalah uji shapiro wilk apabila responden <50 orang tetapi menggunakan uji Kolmogorov apabila responden >50 orang. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan adalah uji Shapiro Wilk dikarenakan responden < 50 orang.

2) Analisa Data

a. Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis univariat pada penelitian ini memuat tabel distribusi frekuensi dan presentase variabel serta nilai rata-rata atau mean, dan median.

b. Bivariat

Analisis bivariat akan dilakukan setelah dilakukannya analisis univariat. Analisis ini dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Sugiyono, 2021). Analisis bivariate pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan effleurage terhadap nyeri dismenore. Analisis bivariate diuji dengan menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Penatalaksanaan Massage Effleurage Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025

Intensitas Skala Nyeri Dismenore	Frekuensi	
	N	%
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri ringan	2	6,7
Nyeri sedang	24	80
Nyeri berat	4	13,3
Nyeri hebat tidak tertahankan	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan penatalaksanaan massage effleurage pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025, diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 24 responden (80%). Sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7%) dan nyeri berat sebanyak 4 responden (13,3%). Sementara itu, tidak ada responden yang mengalami kondisi tidak ada nyeri maupun nyeri hebat tidak tertahankan (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Penatalaksanaan Massage Effleurage Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025

Intensitas Skala Nyeri Dismenore	Frekuensi	
	N	%
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri ringan	17	56,7
Nyeri sedang	13	43,4
Nyeri berat	0	0
Nyeri hebat tidak tertahankan	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025, diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%). Sebanyak 13 responden (43,4%) mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang mengalami kondisi tidak ada nyeri, nyeri berat, maupun nyeri hebat tidak tertahankan (0%).

3.2. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Shapiro Wilk Sebelum dan Setelah Diberikan Penatalaksanaan *Massage Effleurage* Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025

Jenis Data	Statistik	P
Sebelum	0,773	0,000
Setelah	0,841	0,000

Keterangan: Uji statistic data menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Hasil Uji Normalitas diperoleh nilai $p = 0,000$ untuk data sebelum diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* sedangkan untuk data setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* diperoleh nilai $p = 0,000$ Karena nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal. Sehingga uji bivariate yang digunakan adalah uji non parametrik uji Wilcoxon.

3.3. Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025.

Tabel 4. Pengaruh penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025

Penatalaksanaan <i>massage effleurage</i>	Mean	Std. Dev	P Value	N
Sebelum	0,93	0,254	0,000	30
Setelah	0,60	0,498		30

Berdasarkan tabel 4 bahwa beda mean intensitas nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* adalah 0,33. Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* dengan artian bahwa terdapat penurunan nyeri dismenore setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage*. Responden mengalami penurunan rasa sakit setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage*. Dari hasil uji wilcoxon bahwa terdapat pengaruh dengan p value ($0,000 < 0,05$). Hal ini menyimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan pada responden secara statistik terdapat pengaruh penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025.

Terapi masage *effleurage* dapat membantu melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, dan merangsang produksi hormon endorfin, yang berfungsi untuk merelaksasi tubuh,

menghilangkan toksin, menyetatkan, dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Masaje effleurage ini dapat mengurangi nyeri, stres, dan ketegangan. Tingkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, emosi, dan pikiran. Menurut Sari (2019), tidur yang lebih baik dapat menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik dan dapat membantu dalam reorganisasi otot, tulang, dan organ (Sari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian juga menjelaskan bahwa remaja yang mengalami dismenore di di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi setelah diberikan intervensi berupa penatalaksanaan *massage effleurage* lebih banyak menjawab nyeri ringan. Jika dibandingkan dengan sebelum diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* terlihat penurunan rasa nyeri yang dirasakan responden.

Menurut asumsi peneliti penggunaan penatalaksanaan *massage effleurage* pada remaja putri yang mengalami dismenore dapat membantu meringankan nyeri dismenore yang dirasakan remaja putri sehingga akan lebih rileks setiap mengalami menstruasi.

4. KESIMPULAN

- 1) Intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* pada remaja putri sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 24 responden (80%).
- 2) Intensitas nyeri dismenore setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* pada remaja putri sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%).
- 3) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan p value = 0,000 < 0,05, ini berarti bahwa terdapat pengaruh penatalaksanaan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2025.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2019). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC
- Adinda Aprilia, T. Et Al. (2022) Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor, *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Available At: <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Gurusinga, S.E.B. Et Al. (2021) LITERATURE REVIEW : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja *Jurnal Kedokteran*. Available At: [File:///C:/Users/User/Downloads/Adminfk,+8+1265-1274.Pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Adminfk,+8+1265-1274.Pdf) (Accessed: 25 June 2025).
- Julianti, N., (2024). Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa dan Susu Almond Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di TPMB Nengsih Patmawati, Amd. Keb. Desa Tanjung Baru Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Diakses dari <https://bemj.ejournal.id/BEMJ/article/view/348>
- Julianti, N. (2025). Sosialisasi minuman jus kurma & susu almond terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui 0–6 bulan di Desa Tanjung Baru, Cikarang Timur, Bekasi Tahun 2025. *Jurnal Penelitian Fakultas*, diakses dari <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/4804>
- Karnasih, I., Jamhariyah And Della Adelia Diaz Cacitadewi (2021) ‘Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer’, *Malang Journal Of*

- Midwifery (MAJORY), 3, P. 12. Available At: <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/Majory.V3i1.2343>.
- Kementrian Kesehatan (2023) Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Kementrian Kesehatan Indonesia.
- Kusuma Wardani, P. Et Al. (2021) Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X, Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN.
- Manuaba, I. B. G. (2012). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.
- Mutoharoh, S. Et Al. (No Date) 'The Effectiveness Of Pregnancy Exercise With Kinesio Taping On Lower Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester'. Available At: <https://doi.org/10.26553/Jikm.2021.12.3.242-250>.
- Musmundiroh (2021) Pengaruh Pemberian Terapi Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daarul Fikri Kabupaten Bekasi Tahun 2021.
- Ningsih, S. (2020). Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 45–52.
- Nuraini, S., Sabina Sa'diah And Fitriany, E. (2021) 'Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman', Jurnal Sains Dan Kesehatan, 3(3), Pp. 443–450. Available At: <https://doi.org/10.25026/Jsk.V3i3.398>
- Rahmawati, S., Wardhani, U. And Muharni, S. (2023) 'Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun', Armada : Jurnal Penelitian Multidisiplin, 1, Pp. 796–802. Available At: <https://doi.org/10.55681/Armada.V1i8.735>.
- Santiya, D.I., Mahmudah, N. And Mutiara Putri, I. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta', Jurnal Sehat Mandiri, 17(Vol 17 No 2 (2022): Jurnal Sehat Mandiri, Volume 17, No.2 Desember 2022), Pp. 123–132. Available At: <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/Jsm.V17i2.767>.
- Santrock, J.W. (2014) Adolescence 5 Th . New York: Mcgraw-Hill.
- Shrotriya, C. Et Al. (2012) "Menstrual Characteristics" And "Prevalence And Effect Of Dysmenorrhea" On Quality Of Life Of Medical Students', International Journal Of Public Health, 4, Pp. 276–294.
- Siregar, R. Et Al. (2022) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X', Indonesian Journal For Health Sciences, 6(1), Pp. 35–42.
- Sri Rahayu Kasma, A., Mayangsari, R. And Ilmu Kesehatan, F. (2024) Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene Nomor 1 Tahun 2024 • Eissn : 2302-2531 2 Matematika, Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.
- Sugiyono (2021) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. 2nd Ed. Edited By Sutopo. Bandung: Alfabeta.
- Suryantini, N.P. And Ma'rifah, A. (2022) 'Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy In Decreasing Dysmenorrhea Pain Women, Midwives And Midwifery : Volume 2, Issue 3, 2022 <https://wmmjournal.org> Corresponding', Women, Midwives And Midwifery Journal, 2(3). Available At: <https://doi.org/10.36749/Wmm.2.3.41-50.2022>.

- Sulistyawati, A. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Vira Astiza, T.I.R.W. (2021) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri', *Journal For Quality In Women's Health*, 4, Pp. 94–103. Available At: <https://Jqwh.Org/Index.Php/JQWH/Article/View/109/94> (Accessed: 25 June 2025).
- WHO. (2018). *Adolescent Health and Development*. Geneva: World Health Organization.
- Wardani Fatdo Kurnia, I., Nindiawati, N., Et Al. (2024) 'Edukasi Tentang Perineal Hygiene Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Mekar Kabupaten Karawang Barat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), Pp. 2881–2887. Available At: <https://Doi.Org/10.55338/Jpkmn.V5i2.3287>.
- Wulandari, P. And Andriani, F. (2024) 'Gambaran Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenor Pada Remaja Putri', *Journal Of Language And Health*, 5(2), Pp. 795–800. Available At: <https://Doi.Org/10.37287/Jlh.V5i2.4050>.