

**PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MTS DARUL FITRI
KAB.GARUT TAHUN 2026**

Sheila Nur Annisa¹, Arifah Septiane Mukti², Ratna Suminar³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri adalah *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan intensitas dismenore setelah pemberian *massage effleurage* pada remaja putri di MTs Darul Fitri Kabupaten Garut tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 110 siswi, sedangkan sampel sebanyak 27 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri kategori berat sebanyak 20 responden (74,1%), sedangkan setelah intervensi tidak terdapat lagi responden dengan nyeri kategori berat, 15 responden (55,6%) berada pada kategori sedang, dan 12 responden (44,4%) berada pada kategori ringan. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 8,00 dan setelah intervensi menurun menjadi 3,74. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -4,786$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage*. Dengan demikian, *massage effleurage* terbukti dapat menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri di MTs Darul Fitri Kabupaten Garut tahun 2026.

Kata kunci: dismenore, remaja putri, *massage effleurage*, nyeri menstruasi

THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT MTS DARUL FITRI GARUT 2026

Sheila Nur Annisa¹, Arifah Septiane Mukti², Ratna Suminar³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common reproductive health problem experienced by adolescent girls and may interfere with their daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain intensity is effleurage massage. This study aimed to determine changes in dysmenorrhea pain intensity following effleurage massage among adolescent girls at MTs Darul Fitri, Garut Regency, in 2026. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 110 female students, while the sample included 27 respondents selected using purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data were collected using an observation sheet and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain intensity before and after the intervention. The results showed that before the intervention, most respondents experienced severe pain category, namely 20 respondents (74.1%), while after the intervention there were no more respondents with severe pain category, 15 respondents (55.6%) were in the moderate category, and 12 respondents (44.4%) were in the mild category. The average pain score before the intervention was 8.00 and after the intervention decreased to 3.74. The results of the Shapiro-Wilk normality test showed that the data were not normally distributed, so bivariate analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test. The test results showed a Z value of -4.786 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference between pain intensity before and after giving effleurage massage. Thus, effleurage massage was proven to reduce the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at MTs Darul Fitri, Garut 2026.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent girls, Effleurage Massage, Menstrual Pain*