PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORE PRIMER DI SMAN 1 BANJARAN KABUPATEN BANDUNG

SKRIPSI

Oleh :

EKA RIZKI WIJAYANTI

25306725041

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORE PRIMER DI SMAN 1 BANJARAN KABUPATEN BANDUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta

Oleh :
EKA RIZKI WIJAYANTI
25306725041

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORE PRIMER DI SMAN 1 BANJARAN KABUPATEN BANDUNG

Oleh :
Eka Rizki Wijayanti
25306725041

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 10 Agustus 2026

Pembimbing 1,	Pembimbing 2,
Bdn. Anni Suciawati, S.S.T., S.H., M.Kes., M.H.	**Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.S.T., M.Kes.**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Skala Dismenore Primer di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

Nama Mahasiswa : Eka Rizki Wijayanti

NPM : 25306725041

Menyetujui,

Pembimbing 1,	Pembimbing 2,
Bdn. Anni Suciawati, S.S.T., S.H., M.Kes., M.H.	**Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.S.T., M.Kes.**

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Skala Dismenore Primer di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

Nama : Eka Rizki Wijayanti

NPM : 25306725041

Menyetujui,

Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.** .....

Penguji 2 : **Bdn. Anni Suciawati, S.S.T., S.H., M.Kes., M.H.** .....

Penguji 3 : **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.S.T., M.Kes.** .....

UNIVERSITAS NASIONAL

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Eka Rizki Wijayanti

NPM : 25306725041

Judul : Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Skala *Dismenore* Primer di Sman 1 Banjaran Kabupaten Bandung

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan penulis, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2026

Eka Rizki Wijayanti

UNIVERSITAS NASIONAL

Abstrak

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORE PRIMER DI SMAN 1 BANJARAN KABUPATEN BANDUNG

Eka Rizki Wijayanti, Anni Suciawati, Putri Azzahroh

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan keluhan ginekologis yang umum dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah sebelum atau setelah menstruasi pertama. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore adalah teknik *Massage Effleurage*. Namun, pengetahuan dan penerapan teknik ini di kalangan remaja masih terbatas.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala Dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.
Metodologi: Penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel 58 siswi kelas XI dan XII di SMAN 1 Banjaran tahun ajaran 2025-2026 yang mengalami Dismenore. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.
Hasil dan Pembahasan: Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden (79%) mengalami nyeri sedang dengan rata-rata skor NRS sebesar 3,21. Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden (60,3%) mengalami nyeri ringan dengan rata-rata skor NRS menurun menjadi 1,88. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value < 0,000.
Kesimpulan: *Massage effleurage* berpengaruh signifikan dalam menurunkan skala dismenore primer pada remaja putri.
Saran: Remaja putri diharapkan dapat menerapkan teknik *Massage Effleurage* secara mandiri sebagai solusi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Kata kunci : *Massage Effleurage*, Dismenore, Remaja

Kepustakaan : 32 pustaka (2016 - 2025)

Abstract

THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCING OF PRIMARY DYSMENORRHEA SCALE AT SMAN 1 BANJARAN, BANDUNG REGENCY

Eka Rizki Wijayanti, Anni Suciawati, Putri Azzahroh

Background: Primary dysmenorrhea is a common gynecological complaint experienced by adolescent girls, characterized by pain in lower abdomen before or during menstruation. One of the non pharmacological approaches that can be used to reduce dysmenorrhea is effleurage massage technique. However knowledge and application of this technique among adolescents remain limited.

Objective: This study aimed to identify the effect of effleurage massage on reducing of primary dysmenorrhea scale among adolescent girls at SMAN 1 Banjaran, Bandung Regency.

Methods: This quantitative study employed a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 58 eleventh and twelfth grade female students at SMAN 1 Banjaran during the 2025–2026 academic year who experienced dysmenorrhea. Participants were selected using an accidental sampling technique. The Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure pain intensity. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results and Discussion: Before the intervention, the majority of respondents (79%) experienced moderate pain with an average NRS score of 3,21. After the intervention, the majority of respondents (60,3%) experienced mild pain with an average NRS score decreasing to 1,88. The results of the statistical test showed a p-value < 0,000.

Conclusion: Effleurage massage has a significant effect in reducing the primary dysmenorrhea scale in adolescent girls.

Suggestion: Adolescent girls are expected to independently apply the Massage Effleurage technique as a non-pharmacological solution to address menstrual pain.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Effleurage Massage

References: 32 references (2016 - 2025)

UNIVERSITAS NASIONAL

UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI v
SURAT PERNYATAAN vi
KATA PENGANTAR vii
Abstrak x
Abstract xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Remaja 7
2.2 Menstruasi 8
2.3 Dismenore 16
2.4 Massage Effleurage 21
2.5 Nyeri 25
2.6 Kerangka Teori 32

2.7 Kerangka Konsep 32
2.8 Hipotesis Penelitian 33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 34
3.1 Desain Penelitian 34
3.2 Populasi dan Sampel 34
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 36
3.4 Definisi Operasional 37
3.5 Instrumen Penelitian 37
3.6 Prosedur Pengumpulan Data 38
3.7 Pengolahan Data 41
3.8 Analisis Data 42
3.9 Etika Penelitian 43
BAB IV HASIL AN PEMBAHASAN 45
4.1 Hasil Penelitian 45
4.2 Pembahasan 47
4.3 Keterbatasan Penelitian 51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 53
5.1 Simpulan 53
5.2 Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 55
LAMPIRAN 59

DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional..... 33

4.1 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Remaja Putri..... 41

4.2 Hasil Uji *Descriptive Statistics*..... 42

4.3 Hasil Uji Normalitas Data..... 42

4.4 Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Skala Dismenore Primer pada Remaja Putri..... 43

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik *Massage Effleurage*..... 22

2.2 *Numeric Rating Scale* (NRS)..... 27

2.3 *Visual Analog Scale* (VAS)..... 28

2.4 *Wong-Baker Faces Scale* (WBFS) 28

2.5 Kerangka Teori..... 29

2.6 Kerangka Konsep..... 30

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: *Adrenocorticotropic Hormone*
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
CRH	: *Corticotropin Releasing Hormone*
FSH	: *Follicle Stimulating Hormone*
GnRH	: *Gonadotropin Releasing Hormone*
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
LH	: *Luteinizing Hormone*
NRS	: *Numeric Rating Scale*
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SPSS	: *Statistical Product and Service Solutions*
UU RI	: Undang-Undang Republik Indonesia
VAS	: *Visual Analogue Scale*
WBFS	: *Wong-Baker FACES Rating Scale*
WHO	: *World Health Organisation*

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Menyelesaikan Penelitian
Lampiran 4	Uji Etik
Lampiran 5	Hasil Uji *Similaritas*
Lampiran 6	Surat *Inform Consent*
Lampiran 7	Standart Operasional Prosedur
Lampiran 8	Daftar Hadir Responden
Lampiran 9	Lembar Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 10	Lembar Observasi
Lampiran 11	*Leaflet*
Lampiran 12	Master Tabel
Lampiran 13	Hasil Output SPSS
Lampiran 14	Dokumentasi
Lampiran 15	Daftar Riwayat Hidup