

# **PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE ABDOMEN* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA**

Hasanah<sup>1</sup>, Sri Kustiyati<sup>2</sup>  
[hasanah.students@aiska-university.ac.id](mailto:hasanah.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dismenore primer adalah sakit perut, kram dan nyeri punggung yang dialami wanita pada awal menstruasi selama 48-72 jam. Kondisi ini paling sering dialami wanita usia remaja akhir hingga dewasa muda (15–25 tahun) dikarenakan terjadi optimalisasi fungsi rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat. Di Indonesia, prevalensi dismenore primer mencapai 54,89%, dengan dampak signifikan terhadap aktivitas remaja. Salah satu metode *non-farmakologis* yang efektif untuk mengatasi dismenore primer adalah *massage effleurage abdomen*, yang dilakukan langsung pada tempat nyeri sehingga terjadi pelepasan analgesik endogen (*endorphin*) dan penghambatan pengiriman nyeri ke korteks cerebral. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan dismenore primer pada remaja **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain *one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini 45 remaja. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 21 siswi yang mengalami dismenore primer. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Berdasarkan uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  diterima. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *massage effleurage abdomen* terhadap penurunan dismenore primer pada remaja.

**Kata kunci:** Dismenore Primer, *Massage Effleurage Abdomen*, Remaja