

Efektivitas Abdominal Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MTS Muhammadiyah Kabila

Indah Noor Cahyani Liyanto¹, Fidyawati Aprianti Hiola², Levana Sondakh³, Zuriati Mohamad⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Corresponding Author: Fidyawati Apriani Hiola, fidyahiola@umgo.ac.id

Published: September, 2025

ABSTRAK

Dismenorrhoe atau nyeri haid adalah suatu kondisi yang terjadi ketika menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas dan membutuhkan penanganan ditandai dengan rasa sakit atau nyeri hebat pada perut atau pinggul. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, menyatakan bahwa 90% wanita mengalami nyeri haid dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% merasakan keluhan nyeri haid berat. Penelitian ini bertujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas *abdominal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di MTS Muhammadiyah Kabila. Penelitian ini menggunakan desain *rancangan pre eksperimental*, dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 16 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nyeri sebelum dilakukan *abdominal massage* menunjukkan responden dengan tingkat nyeri ringan berjumlah 6 orang (37,50%), dan skala sedang sebanyak 10 orang (62,50%). Dan hasil pengukuran tingkat nyeri sesudah dilakukan *abdominal massage* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 15 orang (93,75%), dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,25%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa *p-value* $0.000 < \alpha$ (0,05). Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan ada adanya efektivitas *massage abdominal* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri MTS Muhammadiyah Kabila.

Kata Kunci : Remaja, Nyeri Haid, Abdominal Massage

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a condition that occurs during menstruation, which can interfere with activities and requires treatment which is characterized by severe pain or tenderness in the stomach or hips. Data from the World Health Organization (WHO) in 2020 states that 90% of women experience menstrual pain in each menstrual cycle, with 10-16% complaining of severe menstrual pain. This study aims to determine the effectiveness of abdominal massage in reducing the intensity of menstrual pain in adolescents at MTS Muhammadiyah Kabila. This research used a pre-experimental design, with a one group pretest-posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling with a number of up to 16 respondents. Data collection uses observation sheets. Based on the research results obtained, pain before abdominal massage showed that there were 6 respondents with a mild level of pain (37.50%), and 10 people with a moderate level of pain (62.50%). And the results of measuring the level of pain after abdominal massage showed that the majority of respondents experienced mild pain, namely 15 people (93.75%), and 1 person (6.25%) experienced moderate pain. Based on the results of the Wilcoxon test, it was found that the *p-value* was $0.000 < \alpha$ (0.05). The conclusion of the results of this research shows the effectiveness of abdominal massage in reducing the intensity of pain experienced by young women at MTS Muhammadiyah Kabila.

Keywords: Teenagers, Menstrual Pain, Abdominal Massage

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Menstruasi tidak sedikit dikeluhkan setiap wanita salah satunya yaitu keluhan nyeri atau *kram* perut di bagian bawah sebelum atau selama menstruasi. *Dismenorrhoe* / nyeri haid adalah suatu kondisi yang terjadi ketika menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas dan membutuhkan penanganan ditandai dengan rasa sakit atau nyeri hebat pada perut atau pinggul. Nyeri yang timbul sebagai manifestasi klinis pada suatu proses patologis yang memprovokasi saraf sensorik sehingga menghasilkan rasa tidak nyaman.

Nyeri haid pada remaja putri diakibatkan oleh ketidak-seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kadar progesteron yang rendah menyebabkan terbentuknya prostaglandin yang banyak sehingga tingkat kontraksi otot uterus meningkat dan terjadi *dismenorrhoe*. Prostaglandin menyebabkan otot rahim berkontraksi sebagai reaksi inflamasi terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, menyatakan bahwa 90% wanita mengalami nyeri haid dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% merasakan keluhan nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Di Eropa, antara 45% dan 97% wanita mengalami nyeri haid. Prevalensi terendah terlihat di Bulgaria (8,8%), sedangkan yang terbesar ditemukan di Finlandia (94%). Menurut banyak studi epidemiologi yang dilakukan di berbagai negara, termasuk Mesir, nyeri haid mempengaruhi 71,6% wanita pada tingkat yang berbeda-beda; di India, prevalensi kondisi ini adalah 73,83%. Secara umum, lebih dari 50% wanita mengalaminya.

Prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 55% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo remaja putri tahun 2023 sebanyak 994 orang, remaja putri yang memiliki masalah menstruasi sebanyak 328 orang terdiri dari Kota Gorontalo sebanyak 10 orang, Kabupaten Gorontalo sebanyak 95 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 102 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 58 orang, Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 12 orang dan kabupaten Bone Bolango sebanyak 51 orang. Data Dinas Kabupaten Bone Bolango tahun 2024 masalah menstruasi sebanyak 133 orang dan mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 51 orang. Dampak kejadian nyeri haid pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menimbulkan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan. Nyeri haid dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah *abdominal massage*. *Abdominal massage* merupakan pilihan lain untuk meredakan nyeri haid tanpa efek samping. *Abdominal massage* merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping. Pemijatan dapat mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman pada saat menstruasi. Selain itu, terapi *abdominal massage* merupakan metode yang sederhana, murah, memiliki efek positif pada kesehatan, kondisi mental, tingkat kemandirian, dan hubungan sosial.

Berdasarkan data siswa MTS Muhammadiyah Kabila didapatkan siswi kelas VII - IX sebanyak 71 orang. Studi awal yang dilakukan peneliti pada remaja putri di temukan 3 orang mengalami nyeri haid yang berbeda, salah satu orang mengatakan bahwa mengalami nyeri haid hebat pada hari pertama dan kedua, hal ini sangat mengganggu aktivitas hari-hari terutama pada saat sekolah serta 2 orang mengalami nyeri haid sedang dan ketiganya berakhir pada penggunaan obat anti nyeri untuk mengurangi rasa sakit yang dialami.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *abdominal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di MTS Muhammadiyah Kabila.

METODE PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan di MTS Muhammadiyah Kabila Kabupaten Bone Bolango pada bulan Maret 2025 sampai dengan bulan Mei 2025. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain *rancangan pre eksperimental, one group pretest-postest*, rancangan penelitian ini

menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan suatu intervensi tertentu untuk diamati hasilnya dan dibandingkan dengan keadaan setelah diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang ada di MTS Muhammadiyah Kabila kelas VII-VIII sebanyak 71 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang dilakukan dengan mengambil responden diantara populasi yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan berjumlah 16 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan alat berupa panduan prosedur *abdominal massage* dimana pelaksanaan *abdominal massage* menggunakan minyak esensial atau Lotion dan pemeriksaan yang disusun sendiri oleh peneliti dengan pedoman pada tinjauan pustaka dan konsep. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi yang berisi skala nyeri *numeric rating scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia Menarche		
<12 tahun	13	81.25
12-14 tahun	3	18.75
Total	16	100
Siklus Menstruasi	n	%
Normal 21-35 hari	16	100
Tidak normal <21 dan >35 hari	0	0.00
Total	16	100
Durasi Menstruasi	n	%
Normal 3-7 hari	7	43.75
Tidak normal < 3 dan > 7 hari	9	56.25
Total	16	100
IMT	n	%
Kurang	7	43.75
Normal	9	56.25
Total	16	100

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia *menarche*, sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (81,25%), sedangkan yang mengalami *menarche* pada usia 12–14 tahun sebanyak 3 orang (18,75%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *menarche* lebih awal dari rata-rata usia *menarche* normal, yang biasanya berada pada kisaran usia 12–14 tahun. Usia *menarche* menggambarkan kapan seorang remaja perempuan mulai mengalami menstruasi. Sebagian besar responden mengalami *menarche* <12 tahun (81,25%), yang tergolong *menarche* dini. *Menarche* dini bisa dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, lingkungan, dan gaya hidup. Semakin dini seorang perempuan mengalami *menarche*, maka kemungkinan mengalami gangguan menstruasi diusia remaja cenderung lebih tinggi karena sistem hormonalnya masih dalam proses penyesuaian

Pada variabel siklus menstruasi, seluruh responden (100%) memiliki siklus menstruasi yang normal dengan rentang siklus antara 21–35 hari, dan tidak ada responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal (<21 hari atau >35 hari). Ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi responden secara umum teratur. Usia *menarche* menggambarkan kapan seorang remaja perempuan mulai mengalami menstruasi. Sebagian besar responden mengalami *menarche* <12 tahun (81,25%), yang tergolong *menarche* dini. *Menarche* dini bisa dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, lingkungan, dan gaya hidup. Semakin dini seorang perempuan mengalami *menarche*, maka kemungkinan mengalami gangguan menstruasi di usia remaja cenderung lebih tinggi karena sistem hormonalnya masih dalam proses penyesuaian.

Namun, jika dilihat dari durasi menstruasi, terdapat 9 orang (56,25%) yang mengalami durasi menstruasi tidak normal (<3 hari atau >7 hari), sedangkan 7 orang (43,75%) memiliki durasi menstruasi yang normal (3–7 hari). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan dalam hal lamanya menstruasi, meskipun siklusnya normal. Walaupun siklus menstruasi seluruh responden normal, namun durasi menstruasi justru menunjukkan bahwa sebagian besar (56,25%) mengalami durasi yang tidak normal (<3 hari atau >7 hari). Durasi yang terlalu singkat atau terlalu panjang dapat menunjukkan adanya ketidakseimbangan hormonal, masalah gizi, atau stres psikologis. Hal ini penting untuk diperhatikan karena dapat menjadi indikasi awal adanya gangguan kesehatan reproduksi.

Pada variabel Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status IMT normal (9 orang; 56,25%), dan sebanyak 7 orang (43,75%) memiliki IMT kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki status gizi kurang, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan reproduksi, termasuk siklus dan durasi menstruasi. IMT adalah indikator status gizi yang dihitung berdasarkan tinggi dan berat badan. Sebagian besar responden memiliki IMT normal (56,25%), tetapi 43,75% memiliki IMT kurang. Status gizi yang kurang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, yang berpotensi memengaruhi siklus serta durasi menstruasi. Ini dapat menjelaskan mengapa meskipun siklus menstruasi normal, durasi menstruasi pada sebagian responden menjadi tidak normal

Nyeri haid sebelum *abdominal massage*

Tabel 2. Distribusi Nyeri Haid Sebelum *Abdominal Massage*

Nyeri Haid Sebelum <i>Abdominal Massage</i> (Skala)	n	%
Ringan	6	37.50
Sedang	10	62.50
Berat	0	0
Total	16	100

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 hasil pengukuran tingkat nyeri haid sebelum diberikan tindakan *abdominal massage*, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan hingga sedang. Responden dengan tingkat nyeri ringan berjumlah 6 orang (37,50%), nyeri sedang sebanyak 10 orang (62.50%). Dengan demikian, nyeri haid sebelum dilakukan *abdominal massage* paling banyak berada pada nyeri tingkat sedang.

assage

Tabel 3. Distribusi Nyeri Haid Sesudah *Abdominal Massage*

Nyeri Haid Sesudah <i>Abdominal Massage</i> (Skala)	n	%
Ringan	15	93.75
Sedang	1	6.25
Berat	0	0
Total	16	100

Sumber : Data primer ,2025

Tabel 3 Setelah dilakukan intervensi *abdominal massage*, terjadi penurunan tingkat nyeri haid yang cukup signifikan pada sebagian besar responden. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 15 orang (93.75%), dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,25%). Data ini memperlihatkan bahwa 93.75% responden berada pada kategori nyeri ringan (skala 1–3) setelah diberikan *abdominal massage*

Analisis Bivariat

Efek *Abdominal Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

Tabel 4. Frekuensi efektivitas *abdominal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid

Nyeri Haid	n	Mean (SD)	Selisih Mean	Min-Max	P Value
Pretest	16	4,44 (1.315)	2.19	3-6	0.000
Posttest	16	2.25 (1.065)		1-4	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata nilai sebelum dilakukan *abdominal massage* 4.44 dan setelah dilakukan *abdominal massage* nilai rata-rata di dapatkan 2.25 selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *abdominal massage* adalah 2.19 dengan standar deviasi untuk nilai sebelum pemijatan 1.315, standar deviansi setelah dilakukan *abdominal massage* 1.065. untuk nilai setelah *abdominal massage* dengan nilai minimum sebelum dilakukan intervensi 3 setelah dilakukan intervensi 1 dan nilai maximum sebelum dilakukan intervensi 6 setelah dilakukan intervensi 4. Berdasarkan uji *Wilcoxon* terlihat bahwa $p\text{ value } 0.000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan ada efektivitas *massage abdominal* secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di MTS Muhammadiyah Kabila.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid Sebelum *Abdominal Massage*

Peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri yang tinggi sebelum intervensi dapat disebabkan oleh ketegangan otot perut, gangguan pencernaan ringan, atau kontraksi otot rahim, terutama pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa status gizi responden, aktivitas fisik, serta kondisi psikologis seperti stres atau kecemasan turut berperan dalam memperberat persepsi nyeri perut yang dirasakan. Peneliti berasumsi bahwa seluruh responden mampu menyampaikan tingkat nyeri secara jujur dan objektif sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Hal ini penting agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyeri yang dialami sebelum intervensi. Selain itu, peneliti meyakini bahwa tidak terdapat pengaruh dari intervensi lain atau penggunaan obat pereda nyeri sebelum *abdominal massage* dilakukan, sehingga perubahan tingkat nyeri yang terjadi nantinya dapat benar-benar disebabkan oleh intervensi *abdominal massage* yang diberikan.

Pada saat menstruasi wanita akan mengalami perdarahan dari vagina yang berlangsung kira-kira 2-7 hari, volume darah yang dikeluarkan sekitar 40 ml. Tetapi pada sebagian kasus ada juga wanita yang mengeluarkan darah lebih banyak dan lama yaitu lebih dari 10 hari. Semakin lama periode menstruasi maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga prostaglandin yang dihasilkan akan lebih banyak dan akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan juga kontraksi uterus yang terus menerus dapat menimbulkan suplai darah keuterus terhenti atau berkurang sehingga mengakibatkan terjadinya dismenoreia (Widodo 2024). Pada karakteristik indeks masa tubuh (IMT) merupakan salah satu pengukuran status gizi dengan hasil perhitungan diperoleh dari perbandingan BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) melalui rumus $BB/TB^2 (kg/m^2)$. Wanita dengan indeks masa tubuh (IMT) kurang dari berat badan normal dan kelebihan berat badan (overweight) lebih mungkin untuk menderita dismenore jika dibandingkan dengan wanita dengan IMT normal (Putri, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Juwita et al (2023) didapatkan hasil uji statistik variabel usia *menarche* dan tingkat nyeri adalah $p(-0.194) > 0.05$, siklus menstruasi dengan tingkat nyeri $p(0,018) < 0,05$ dan lama menstruasi dengan tingkat nyeri $p(0,064) > 0,05$. Hasil penelitian ini mendapatkan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi dengan tingkat nyeri *dismenoreia* primer pada remaja putri, dan terdapat hubungan anatar siklus menstruasi dengan tingkat nyeri *dismenoreia* primer pada remaja putri. Faktor yang menyebabkan *dismnorea* adalah tingginya hormon prostglandin pada remaja sehingga meningkatkan kontraksi.

2. Nyeri Haid Sesudah *Abdominal Massage*

Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2021) didapatkan bahwa mayoritas tertinggi skala nyeri dismenore primer sesudah terapi *masase effleurage abdomen* yaitu nyeri ringan (1-3) sebanyak 12 orang (80.0%) sedangkan skala nyeri dismenore primer terendah yaitu nyeri sedang (4-6) sebanyak 3 orang (20.0%). Terapi menggunakan metode non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan *massase abdomen*. *Massase abdomen ini* adalah bentuk pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan perut dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot *abdomen* serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massase abdomen* merupakan teknik pijat yang aman dan mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Bancin, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat nyeri haid setelah *abdominal massage* terjadi karena adanya kerja sama antara proses fisik dan psikologis dalam tubuh. Salah satu faktor utamanya adalah rangsangan pijatan pada saraf di area perut yang mendorong tubuh untuk memproduksi endorfin, yaitu zat alami yang berfungsi untuk menekan rasa sakit. Selain itu, gerakan pijatan yang teratur dan lembut diyakini mampu memberikan efek nyaman dan tenang, sehingga pikiran menjadi lebih rileks dan responden merasa nyerinya berkurang. Peneliti juga meyakini bahwa penurunan nyeri yang terjadi memang sepenuhnya merupakan hasil dari *abdominal massage*, tanpa adanya pengaruh dari obat-obatan atau metode terapi lainnya. Suasana yang tenang selama proses *abdominal massage* turut membantu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih santai, sehingga memberikan dampak positif terhadap penurunan keluhan nyeri.

Berdasarkan asumsi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *abdominal massage* merupakan metode nonfarmakologi yang dapat membantu menurunkan nyeri haid secara efektif. Cara kerja terapi ini sesuai dengan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa pijatan dapat memperlancar aliran darah, mengendurkan otot yang tegang, serta menurunkan nyeri melalui peningkatan produksi endorfin secara alami dalam tubuh.

3. Efek *Abdominal Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

Asumsi peneliti tentang perubahan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *massage abdominal* dimana *abdominal massage* dapat memberikan tekanan dan dapat merelaksasi otot. Dengan adanya *abdominal massage* dapat menurunkan hormon prostaglandin, sehingga nyeri haid berkurang. Selain itu, peneliti beranggapan bahwa setiap responden dapat memahami dan mengungkapkan tingkat nyeri sesuai dengan skala yang digunakan, sehingga data yang diperoleh menggambarkan keadaan sesungguhnya. Oleh karena itu, penurunan nyeri perut yang didapatkan merupakan hasil nyata dari pemberian *abdominal massage*.

Penanganan nyeri haid dengan cara non farmakologis dapat diatasi salah satunya *massage effleurage* dimana salah satu metode non farmakologi yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Pratiwi, 2021). *Massage* merupakan terapi menggunakan minyak aromaterapi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore* primer. Teknik *efflurage* merupakan teknik *massage* berupa usapan lembut, lambat, panjang, ringan tnpa penekanan, dan tidak terputus-putus (Febriani & Adenikheir, 2021). Menurut Febriani & Adenikheir (2021) mengatakan bahwa siswi putri yang mengalami penurunan nyeri dikarenakan teknik *efflurage* pada *massage abdominal* dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit dan mencegah terjadinya hipoksia.

Berdasarkan penelitian Yakup et al (2023) didapat hasil analisis uji *Mann withney* didapat nilai probabilitas (nilai p) adalah $value\ 0,02 < 0,05$ hal ini menggambarkan ada perbandingan yang signifikan dari nilai nyeri haid pada siswi yang belum mendapatkan perlakuan *abdominal stretching* dan remaja yang telah mendapatkan intrvensi *abdominal screeching*. Nilai mean rank yang diperoleh menggambarkan nilai mean rank pos tes lebih maksimal yaitu

30,10 dipadankan nilai pre test 10.79. Dalam hal ini semakin tinggi nilai mean berarti semakin tinggi penurunan Skor nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan *abdominal massage* menunjukkan responden dengan tingkat nyeri ringan berjumlah 6 orang (37,50%), dan skala sedang sebanyak 10 orang (62.50%) Berdasarkan hasil pengukuran tingkat nyeri sesudah dilakukan *abdominal massage* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 15 orang (93.75%), dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,25%). Adanya Efektivitas *massage abdominal* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri MTS Muhammadiyah Kabila.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak sekolah MTS Muhammadiyah Bone Bolango yang telah berkontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S., Bancin, D. R., & Sitorus, F. (2022). Pengaruh Massage Abdomen Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dikelurahan Gedung Johor Medan. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1283–1287.
- Caniago, J. (2024). Intensitas Nyeri dan Upaya Pengobatan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. In *Ayanj* (Vol. 15, Issue 1).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Evi Dhiana. (2022). Abdominal Massage Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menjaga Pola Eliminasi Defekasi Pada Pasien Rawat Inap. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 80–91.
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Febriani, Y., & Adenikheir, A. (2021). Perbandingan Pengaruh Kinesiotaping Abdominal Dengan Massage Abdominal Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) A Comparison between Abdominal Kinesiotaping and Abdominal Massage to Reduce Dysmenorrhea. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(1).
- Jusuf, J. B. K., Raharja, A. T., Mahardhika, N. A., & Festiawan, R. (2020).
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea a Primer Pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43.
- Lestari, F. A. (2022). *Efektivitas Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Mts Songgo Buwono Di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora Karya Tulis Ilmiah*. 3(2), 53–62.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Hidayah, R. F. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*.
- Yumma Pressindo. Nurayuda, Rosdiana, Anggraini, S., Wahyuni, S., & Miskiyah. (2023). Pelatihan Effleurage Massage Terhadap Nyeri Dismenore Di Kabupaten Muara Enim Sumatera Utara. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 173– 182.
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.
- Putri, I. (2023). Penerapan Kombinasi Massage Effleurage Dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di PMB Djumi Widarti, S.Tr.Keb. In *Program Studi Kebidanan Program Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong*.

- Rasyid, M. F. A. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1094–1097.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi Smp Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>
- Sholihah, A. N. (2022). Mengatasi Nyeri Dysmenorhea Dengan Abdominal Massage Teknik Efflurage. *Jengala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan*2(1), 49–53.
- Triningsih, R. W., & Mas“udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56.
- Wiyarsi, S., Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). Penyuluhan tentang Senam Dismenorea sebagai upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1814–1821.
- Yuhbaba, Z. N., Setiawan, D., & ... (2012). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Kelas 3 SMP Di SMPN 2 Jember*, 2(2), 97–101.