
PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI UNIVERSITAS YPIB MAJALENGKA TAHUN 2025

Eti Rohayati
Universitas YPIB Majalengka
E-mail: etirohyati@gmail.com

Article History:

Received: 08-01-2026

Revised: 03-02-2026

Accepted: 11-02-2026

Keywords:

Massage Effleurage,
Nyeri Haid,
Menstruasi

Abstract: Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Salah satu upaya penanganan nyeri saat menstruasi secara non farmakologis adalah dengan *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa Universitas YPIB Majalengka. Jenis penelitian adalah pre eksperiment dengan desain penelitian *the one group pretest-post test design*. Sampelnya adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas YPIB Majalengka tahun 2025 sebanyak 20 mahasiswa. Tempat penelitian dilakukan di Universitas YPIB Majalengka pada tanggal 07 November sampai dengan 07 Desember 2025. Pengumpulan datanya menggunakan kuesioner, SOP dan lembar observasi. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil atau (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum *massage effleurage* adalah berat dan kurang dan setengah atau (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah *massage effleurage* adalah sedang. Berdasarkan temuan penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh antara *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa Universitas YPIB Majalengka dengan $pvalue = 0,001$. Disarankan untuk pihak Universitas YPIB Majalengka memberikan praktik kepada mahasiswa cara melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri haid, dan bagi mahasiswa agar meningkatkan pengetahuan tentang cara alternatif *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri saat haid dan juga aktif mengikuti kegiatan diskusi atau seminar tentang cara mengatasi *dysmenorrhea* dengan *massage effleurage*.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menurut World Health Organization (WHO) merupakan suatu kondisi sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, di mana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10-15%

mengalami nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di dunia cukup tinggi. Studi di Iran 2015 mengatakan bahwa sekitar 29-90% wanita di dunia terkena nyeri haid setiap menstruasi. Selain itu, data statistik menunjukkan 10-12% wanita menderita nyeri haid primer. Nyeri haid menyebabkan terhambatnya pekerjaan pada sekitar 34-50% wanita, 40% absen dari sekolah disebabkan oleh nyeri haid (WHO, 2016).

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Nyeri haid menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di kampus dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Prevalensi nyeri haid primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa (Syafitri, 2018).

Jumlah remaja putri di Provinsi Jawa Barat tahun 2024, yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami nyeri haid dan datang kebagian kebidanan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Jawa Barat, 2019).

Prevalensi nyeri haid di Kabupaten Majalengka berdasarkan penelitian Hidayatun tahun 2020, kejadian nyeri haid pada perempuan yang menstruasi yaitu 20,0% nyeri haid berat, 60,0% nyeri haid sedang dan yang ringan sebesar 20,0% (Hidayatun, 2020).

Kesehatan reproduksi perempuan sangat menentukan kualitas generasi berikutnya. Ada tiga fase yang mesti diperhatikan setiap perempuan terkait dengan kesehatan reproduksinya, yakni meliputi menstruasi, kehamilan, dan menopause (Kusmiran, 2016). Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (dysmenorrhea) (Manuaba, 2017).

Nyeri haid didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Syafitri, 2018).

Nyeri pada saat haid berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan (Kusmiran, 2016).

Nyeri haid dibagi menjadi dua macam yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Nyeri haid primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid (Manuaba, 2017).

Nyeri haid dapat diatasi dengan farmakologis maupun non farmakologis. Secara

farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis dan salah satunya menggunakan massage effleurage (Kusmiran, 2016).

Terapi menggunakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan massage effleurage. Effleurage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik massage effleurage ini aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Syafitri, 2018).

Massage effleurage merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri karena sesuai dengan Gate Control Theory yang mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Maka massage effleurage adalah suatu upaya menutup pertahanan tersebut untuk menghilangkan nyeri. Massage effleurage juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan yang nyaman dan enak (Maryunani, dalam Utami, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusyanti (2020) di Bekasi mengenai efektifitas massage effleurage dalam menurunkan nyeri haid menunjukkan bahwa massage effleurage efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi ($p = 0,002$). Keberhasilan pemberian massage effleurage pada rasa nyeri menstruasi ternyata menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan saraf sensorik mencegah transmisi rasa sakit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian massage effleurage terhadap tingkat dismenorhea pada siswi kelas X di MAN 1 Sleman Yogyakarta ($p = 0,000$). Sampel yang digunakan sebanyak 25 orang yang mengalami nyeri saat dismenore.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperiment dengan desain penelitian the one group pretest-posttest design. Penelitian ini merupakan studi Pre Eksperimen untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid. Sampel penelitian ini adalah mahasiswi Universitas YPIB Majalengka tahun 2025 sebanyak 20 mahasiswa dilakukan di Universitas YPIB Majalengka pada tanggal 7 November sampai dengan 7 Desember 2025.

Analisis data meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dan analisis bivariat dengan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Gambaran Nyeri Haid **Sebelum** *Massage Effleurage* pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum *Massage Effleurage* pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Skala Nyeri Haid Sebelum <i>Massage Effleurage</i>	Frekuensi (f)	Persen (%)
Sangat berat	0	0
Berat	5	25.0
Sedang	12	60.0
Ringan	3	15.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 1, di atas menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum *massage effleurage* yang dialami mahasiswi dengan skala nyeri sangat berat tidak ada atau (0%); skala nyeri berat sebanyak 5 mahasiswa atau (25,0%); skala sedang 12 mahasiswa atau (60,0%) dan dengan skal ringan sebanyak 3 mahasiswa atau (15,0%).

- b. Gambaran Nyeri Haid **Sesudah** *Massage Effleurage* pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah *Massage Effleurage* pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Nyeri Haid Sesudah <i>Massage Effleurage</i>	Frekuensi (f)	Persen (%)
Sangat berat	0	0
Berat	0	0
Sedang	9	45.0
Ringan	11	55.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa nyeri haid yang dialami mahasiswi sesudah dilakukan *massage effleurage* berada pada skala nyeri sangat berat dan berat tidak ada atau (0%); pada skala nyeri sedang sebanyak 9 mahasiswi atau (45,0%) dan mahasiswi yang mengalami nyeri dengan skala ringan sebanyak 11 atau (55,0%).

2. Analisis Bivariat

- a. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Tabel 3. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Nyeri Haid (Sebelum-Sesudah <i>massage effleurage</i>)	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	0.001
Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00	

Ties	8 ^c
Total	20

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai *negative ranks* sebanyak 0 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* tingkat nyerinya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai *positive ranks* sebanyak 12 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* terdapat 12 responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $p\ value = 0,001$, artinya $p\ value < 0,05$, dengan demikian maka terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025.

Pembahasan

1. Analisi Univariat

a. Gambaran Nyeri Haid **Sebelum** *Massage Effleurage* pada Mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil atau (25,0%) intensitas nyeri haid yang dialami mahasiswi sebelum *massage effleurage* berada pada skala nyeri berat. Nyeri berat yang dialami oleh mahasiswi yang *dysmenorrhea* merupakan hal yang fisiologis atau wajar karena sakit yang dialami di daerah perut bagian bawah saat *dysmenorrhea* terutama pada hari ke-1 dan ke-2, akibat nyeri ini aktivitas keseharian atau kegiatan belajarnya dapat terganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani (2018) di Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami nyeri berat (23,6%) sebelum pengaruh pemberian *massage effleurage*, juga penelitian yang dilakukan oleh Riyanti (2017) di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'Ur Rohman Jember menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami nyeri berat sebelum diberi perlakuan *massage effleurage* (20,4%).

Nyeri haid didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk yang dapat menyebabkan gangguan aktivitas harian. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Syafitri, 2018).

Nyeri pada saat haid berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. Nyeri haid timbul akibat kontraksi *distritmia miometrium* yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan (Kusmiran, 2016).

Dampak yang ditimbulkan jika seorang remaja mengalami *dysmenorrhea* tidak hanya menyebabkan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, bahkan ada beberapa remaja yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit dan mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Kusmiran, 2016).

Masih terdapatnya mahasiswi yang mengalami nyeri berat saat haid, maka pihak kampus dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan atau

seminar tentang cara mengatasi nyeri haid, sehingga nyeri yang dialami dapat diobati dan tidak mengganggu aktivitas mahasiswi. Bagi mahasiswi agar mencari informasi yang banyak tentang cara mencegah dan mengatasi nyeri haid sehingga ketika mengalami nyeri haid dapat dilakukan penanganan secara mandiri.

b. Gambaran Intensitas Nyeri Haid **Sesudah** *Massage effleurage* pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah atau (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah *massage effleurage* pada mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 adalah sedang. Sesudah *massage effleurage*, nyeri yang dialami siswi menjadi berkurang dan tidak ada yang mengalami nyeri berat, hal ini dikarenakan *massage effleurage* memberikan kenyamanan pada anggota tubuh terutama pada bagian perut, akibatnya nyeri yang dirasakan berkurang.

Pada penelitian ini juga masih terdapat mahasiswi setelah diberi perlakuan *massage effleurage* selama 2 kali tetapi masih mengalami nyeri hal ini dapat dikarenakan faktor lain seperti pola istirahat dan kondisi kesehatan yang kurang prima. Kondisi kesehatan dan kurang istirahat dapat menyebabkan mahasiswa masih mengalami nyeri walaupun sudah diberikan *massage effleurage*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusyanti (2020) di Bekasi menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri atau menurunkan nyeri dan juga penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2018) di Medan menunjukkan bahwa penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam sebesar 4,70 skala nyeri sedangkan *massage effleurage* 4,25 skala nyeri. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) di Ungaran menunjukkan nyeri responden sebagian besar mengalami nyeri sedang setelah diberikan *massage effleurage* (65,5%).

Pada sebagian remaja, nyeri saat menstruasi merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Kusmiran, 2016).

Effleurage adalah istilah untuk gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan (lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus) saat memulai dan mengakhiri pijatan. Gerakan ini bertujuan untuk meratakan minyak dan menghangatkan otot agar lebih rileks. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Karena efek relaksasi itulah, maka *effleurage* telah digunakan sejak dahulu dalam dunia keperawatan untuk meningkatkan istirahat dan relaksasi. Dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea*, *effleurage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan (Syafitri, 2018).

Effleurage yaitu pasien dalam posisi setengah duduk atau telentang, lalu letakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar dari arah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah (Trisnawati, dalam (Utami, 2019).

Massage effleurage merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri karena sesuai dengan *Gate Control Theory* yang mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan

saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Maka *massage effleurage* adalah suatu upaya menutup pertahanan tersebut untuk menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan yang nyaman dan enak (Maryunani, dalam Utami, 2019).

Pada penelitian ini, setelah mahasiswa mendapatkan perlakuan *massage effleurage*, nyeri yang dialami menurun. Maka pihak kampus dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan tentang cara mengatasi nyeri haid salah satunya dengan *massage effleurage*, sehingga mahasiswa dapat melakukan *massage effleurage* secara mandiri di rumah bersama teman atau keluarganya. Bagi mahasiswa agar mencari informasi tentang *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri saat haid.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh *Massage effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian nilai *negative ranks* sebanyak 0 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* tingkat nyerinya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai *positive ranks* sebanyak 12 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* terdapat 12 responden mengalami penurunan, menunjukkan terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa Universitas YPIB Majalengka tahun 2025. Hal ini dikarenakan *massage effleurage* dapat bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan respon nyeri *dysmenorrhea*, dan menurunkan ketegangan otot sehingga *massage effleurage* meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri ketika mahasiswa sedang *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Rusyanti (2020) di Bekasi mengenai efektifitas *massage effleurage* dalam menurunkan nyeri haid menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi ($p = 0,002$). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2018) di Medan menunjukkan bahwa penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam sebesar 4,70 skala nyeri sedangkan *massage effleurage* 4,25 skala nyeri. Hasil uji *paired t-test* $p = 0,000$ yang artinya *massage effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) di Ungaran menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer dengan $p = 0,000$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa *massage effleurage* artinya menekan dengan lembut memijat atau melutut dengan tangan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan teknik memijat dan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau kearah bawah, suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan melakukan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan membentuk pola gerak seperti kupu-kupu abdomen seiring dengan pernafasan abdomen (Potter & Perry, 2016). *Massage effleurage* bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan respon nyeri *dysmenorrhea*, menurunkan ketegangan otot (Nursalam, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa *massage effleurage* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri karena sesuai dengan *Gate Control Theory* yang mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka

dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Maka *massage effleurage* adalah suatu upaya menutup pertahanan tersebut untuk menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan yang nyaman dan enak (Maryunani, dalam Utami, 2019).

Pada penelitian ini, terbukti bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid. Maka pihak kampus perlu mengoptimalkan group whatsapp untuk berbagi informasi tentang kesehatan khususnya tentang nyeri haid dan cara mengatasi *massage effleurage*, menambah referensi tentang penatalaksanaan *massage effleurage*, juga dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan atau seminar tentang cara mengatasi nyeri haid salah satunya dengan *massage effleurage*, sehingga mahasiswi dapat melakukan *massage effleurage* secara mandiri di rumah bersama teman atau keluarganya. Bagi mahasiswi agar mencari informasi tentang *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri saat haid dan aktif mengikuti kegiatan diskusi atau seminar tentang cara mengatasi nyeri haid dengan *massage effleurage*.

KESIMPULAN

1. Sebagian kecil (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum *massage effleurage* pada mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 adalah berat.
2. Kurang dari setengah (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah *massage effleurage* pada mahasiswi Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 adalah sedang.
3. Terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi Universitas YPIB Majalengka.

SARAN

1. Saran Teoritis

Penelitian ini telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi, maka cara penanganan non farmakologis dengan tehnik ini perlu diperdalam dan dikembangkan baik dalam kegiatan perkuliahan maupun praktik di lapangan apabila mahasiswi menemukan kasus di Rumah Sakit saat praktik.

2. Saran Praktis

a. Bagi Universitas YPIB Majalengka

Perlunya menambah referensi mengenai penatalaksanaan tentang *massage effleurage* dan memberikan praktik kepada mahasiswa cara melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri haid, juga bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan atau seminar tentang cara mengatasi *dysmenorrhea* salah satunya dengan *massage effleurage*.

b. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi agar meningkatkan pengetahuan tentang cara alternatif *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri saat haid dan juga aktif mengikuti kegiatan diskusi atau seminar tentang cara mengatasi *dysmenorrhea* dengan *massage effleurage*.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah perlakuan lain untuk

dibandingkan atau menggunakan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Pendidikan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] BPS Jawa Barat. (2019). Dysmenorrhea di Provinsi Jawa Barat. Retrieved from <https://jabar.bps.go.id/>
- [3] Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- [4] Hidayatun, Ii. N. (2020). Pengaruh Cat Stretch Exercise terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa tingkat I STIKes YPIB Majalengka tahun 2020. *STIKes YPIB Majalengka*.
- [5] Kozier, B. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, In Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC.
- [6] Kusmiran. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [7] Kusumawardhani, N. I. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage terhadap Tingkat Dismenorrhea pada Siswi Kelas x MAN 1 Sleman Yogyakarta.
- [8] Laila, N. N. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- [9] Manuaba, I. (2017). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.
- [10] Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [11] Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Merdeka.
- [12] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Buku Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [13] Pratiwi, R. Y. (2016). *Kesehatan Remaja Di Indonesia*.
- [14] Riyanti, A. A. (2017). Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Santri di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'Ur Rohman Jember. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Retrieved from file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- [15] Rusyanti, S. (2020). Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 78–84.
- [16] Sari, D. P., Sat, S., & Hamranani, T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 14(02), 123–126.
- [17] Setiadi. (2017). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [18] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- [19] Syafitri, F. (2018). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 13 Medan. *Politeknik Kesehatan Kementerian RI Medan*, 1–76.
- [20] Utami, W. D. (2019). Perbedaan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Massage Effleurage terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi di SMK NU Ungaran. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 11(1), 1–14.
- [21] WHO. (2016). WHO Remains Firmly Committed to The Principles Set Out in The Preamble to The Constitution. Retrieved from www.who.int/about/who-we-are/constitution

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN