

## PENGARUH MASSASE PUNGGUNG TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN SEMIDANG ALAS MARAS

Rafidaini Sazarni Ratiyun<sup>1\*</sup>, Fetria Chonika<sup>1</sup>, Vellyza Colin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ners STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

\*) Email Korespondensi : rafidainisazarni@gmail.com

**Abstract: The Effect of Back Massage on Dysmenorrhea in Adolescent Girls Semidang Alas Maras District.** Reproductive health problems, one of which is dysmenorrhea, is a problem related to menstruation. Dysmenorrhea can be treated non-pharmacologically, one of which with back massage. This study aims to study the effect of back massage on dysmenorrhea in adolescent girls in Karang Anyar Village, Semidang Alas Maras District, Seluma Regency. The design used in this study is a pre-experimental design using The One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all young women in Karang Anyar Village, Semidang Alas Maras District, Seluma Regency. Sampling in this study using total sampling technique as many as 38 people. This study uses primary data using observation sheets. Data analysis was carried out univariate and bivariate with the Wilcoxon Match Pair Test. The results of the study were: (1) Prior to the back massage, 10 people experienced mild pain and 28 experienced moderate pain; (2) After doing back massage, 29 people experienced mild pain and 9 people experienced moderate pain; (3) There is an effect of back massage on dysmenorrhea in adolescent girls with  $Z=5.767$  with  $p=0.000<0.05$ . It is expected that young women can do back massage when experiencing dysmenorrhea to reduce and overcome dysmenorrhea.

**Keywords :** dysmenorrhea, back massage, girls

**Abstrak: Pengaruh Massase Punggung Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Semidang Alas Maras.** Masalah kesehatan reproduksi salah satunya dismenore merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi. Dismenore dapat ditangani secara non farmakologis, salah satunya dengan massage punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Pre Eksperimental* menggunakan *The One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 38 orang. Penelitian ini menggunakan data primer menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Match Pair Test*. Hasil penelitian didapatkan: (1) Sebelum dilakukan massase punggung didapatkan 10 orang mengalami nyeri ringan dan 28 orang mengalami nyeri sedang; (2) Setelah dilakukan massase punggung didapatkan 29 orang mengalami nyeri ringan dan 9 orang mengalami nyeri sedang; (3) Ada pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri dengan  $Z=5,767$  dengan  $p=0,000<0,05$ . Diharapkan pada remaja putri untuk dapat melakukan masase punggung.

**Kata Kunci :** dismenore, massage punggung, remaja putri

### PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata

insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi

dismenore terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Silviani, 2019).

Masalah kesehatan reproduksi seperti salah satunya dismenore merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri juga bisa disertai kram perut di bagian bawah yang berasal dari kontraksi dalam rahim, yang merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya pertama dirasakan etika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam (Reeder, 2015).

Prevalensi *dismenorea* di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenorea* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenorea* (Kusnaningsih, 2020).

Wanita yang mengalami menstruasi memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun beberapa dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan yang pada akhirnya berdampak terhadap gangguan aktivitas. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah

yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Baziad, 2018).

Dismenore dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat analgesik sebagai penghenti rasa sakit dan antiperadangan non-steroid (NSAID) sedangkan non farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan massage. Massage menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri dismenore. Massage dapat diberikan pada saat nyeri dan selama 10-15 menit (Anna, 2018). Salah satu jenis massage yang dapat merangsang serabut saraf berdiameter besar adalah *Effleurage*. *Effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu terbang nyeri dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot (Sulistiyowati, 2015).

Menurut penelitian Sari (2016) yang meneliti tentang pengaruh pemberian massage punggung terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta. Didapatkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan pemberian massage punggung terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri kelas VIII SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta dengan menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 (Sari, 2016).

Berdasarkan hasil survey awal peneliti di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma, didapatkan remaja putri usia 11-19 tahun di desa Karang Anyar sebanyak 38 orang dan 35 diantaranya mengatakan mengalami dismenore pada saat haid. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang remaja, seluruhnya mengatakan jika mengalami dismenore hanya mengkonsumsi obat analgetik dan pelancar haid yang dibeli di apotik dan

tidak mengetahui tentang cara mengatasi nyeri dismenorea secara non-farmakologis seperti massase punggung. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk mempelajari pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental menggunakan The One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma pada tanggal 12 Juni s/d 12 Juli 2021. Populasi dari penelitian

ini adalah seluruh remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma sebanyak 38 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan data primer dengan menggunakan kuesioner penilaian nyeri dengan *numeric scale*. Teknik analisis data dengan Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro - wilk*, analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Compared Mean Paired T Test* dan data tidak normal digunakan uji *Wilcoxon Match Paired Test*.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Gambaran dismenore sebelum massase punggung pada remaja putri**

Dismenore Sebelum Terapi	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	10	26,3
Sedang	28	73,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa dari 38 orang remaja putri yang

mengalami dismenore terdapat 10 orang (26,3%) mengalami nyeri ringan dan 28 orang (73,7%) mengalami nyeri sedang.

**Tabel 2. Gambaran dismenore setelah massase punggung pada remaja putri**

Dismenore Setelah Terapi	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	29	76,3
Sedang	9	23,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 38 orang remaja putri yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase punggung terdapat 29 orang (76,3%) mengalami nyeri ringan dan 9 orang (23,7%) mengalami nyeri sedang.

### 2. Uji Normalitas

Uji kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (karena sampel kurang dari 50) untuk masing-masing data variabel. Kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $p > \alpha$ ) dari masing masing variabel.

**Tabel 3. Uji normalitas data dismenore sebelum dan setelah massase punggung pada remaja putri**

Variabel	P	Keterangan
Dismenore sebelum terapi	0,000	Data tidak berdistribusi normal
Dismenore setelah terapi	0,000	Data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, pada data dismenore sebelum massase punggung pada remaja putri didapat nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data dismenore sebelum massase punggung pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma tidak berdistribusi normal. Pada data dismenore setelah massase punggung pada remaja putri didapat nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data dismenore setelah massase punggung pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan

Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma tidak berdistribusi normal.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma dengan melakukan uji *Wilcoxon Match Pair Test* karena data tidak berdistribusi normal. dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri**

	N	Z	P
<i>Negative Ranks</i>	38		
<i>Positive Ranks</i>	0	-5,767	0,000
<i>Ties</i>	0		
<b>Total</b>	<b>38</b>		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 38 orang remaja putri setelah dilakukan massase punggung didapatkan seluruhnya 38 orang mengalami penurunan nyeri. Hasil uji *Wilcoxon Match Pair Test* didapat nilai  $Z = 5,767$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$  berarti signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Disimpulkan ada pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa dari 38 orang remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dilakukan massase punggung didapatkan 10 orang (26,3%) mengalami nyeri

ringan dan 28 orang (73,7%) mengalami nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa pada remaja yang mengalami dismenore mengalami nyeri yang berbeda walaupun pencetus nyeri yang sama yaitu dismenorea. nyeri yang dirasakan oleh responden bersifat subyektif yang artinya respon setiap orang terhadap nyeri dapat berbeda tergantung orang itu mempersepsikannya walaupun dengan keadaan yang relatif sama.

Menurut penelitian Sari & Hayati (2020) yang meneliti tentang gambaran tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Hasil penelitian mendapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenorea pada kelompok intervensi adalah mayoritas nyeri sedang yaitu 48% dan minoritas nyeri berat yaitu 16%

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Hidayat&Musrifatul (2016) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Menurut Baziad (2018) wanita yang mengalami menstruasi memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun beberapa dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan yang pada akhirnya berdampak terhadap gangguan aktivitas. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha.

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa dari 38 orang remaja putri yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase punggung didapatkan 29 orang (76,3%) mengalami nyeri ringan dan 9 orang (23,7%) mengalami nyeri sedang. Kondisi di atas menunjukkan telah terjadi penurunan skala nyeri rata-rata pada remaja putri yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase punggung.

Hasil ini sejalan dengan penelitian menurut Andanawarih, Jannah & Artanti (2020) yang meneliti tentang teknik *effleurage massage* terhadap nyeri dismenore. Hasil penelitian mendapatkan bahwa Skala rata-rata nyeri haid sebelum dilakukan pijatan *effleurage* yaitu 7,2 dan skala rata-rata nyeri haid setelah dilakukan pijatan *effleurage* yaitu 5,4. Menurut peneliti, intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan karena intervensi teknik terapi massase punggung ini mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore. Hal ini disebabkan oleh karena pemberian teknik massase punggung itu sendiri, jika massase

dilakukan secara benar maka akan menimbulkan penurunan nyeri yang dirasakan sangat berkurang/optimal dan responden sudah merasa nyaman dibanding sebelumnya, sebaliknya jika massase punggung dilakukan dengan tidak benar, maka nyeri yang dirasakan sedikit berkurang namun masih terasa nyeri dan pasien merasa tidak nyaman dengan keadaannya.

Berdasarkan tabel di atas didapatkan dari 38 orang remaja putri setelah dilakukan massase punggung didapatkan seluruhnya 38 orang mengalami penurunan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa massase punggung efektif dalam menurunkan skala intensitas nyeri remaja putri yang mengalami dismenore. Kondisi ini disebabkan responden merasa rileks setelah dilakukan massase punggung.

Sesuai dengan teori menurut Guyton (2016) yang menyebutkan bahwa secara klinik apabila pasien dalam keadaan rileks akan menyebabkan meningkatnya kadar serotonin yang merupakan salah satu neurotransmitter yang diproduksi oleh nucleus rafe magnus dan lokus seruleus, serta berperan dalam sistem analgetik otak. Serotonin menyebabkan neuron-neuron local medullaspinalis mensekresi enkefalin, karena enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan postsinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C sehingga sistem analgetika ini dapat memblokir sinyal nyeri pada  $\delta$  dan  $\alpha$  tempat masuknya ke medulla spinalis dan memiliki andil dalam memodulasi nyeri pada susunan saraf pusat.

Saat dilakukan intervensi masase yang dimulai dari melakukan masase pada daerah yang dirasakan nyeri, kemudian melakukan masase dengan menggunakan telapak tangan dan jari dengan tekanan halus, kemudian melakukan teknik eflurasi dengan mengusap secara ritmis atau berirama dan berurutan dari bawah ke atas yang dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Sehingga dengan melakukan teknik masase eflurasi ini akan menyebabkan rasa nyaman bagi responden melalui relaksasi otot dan

kulit yang dilakukan masase. Dengan peningkatan rasa nyaman bagi responden maka akan meningkatkan toleransi nyeri bagi responden sehingga akan membuat responden dapat beradaptasi dengan nyeri tersebut dan menurunkan nyeri yang dirasakan.

Hasil uji *Wilcoxon Match Pair Test* didapatkan bahwa ada pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma hasil ini sejalan dengan penelitian menurut Penelitian menurut Zuraida & Aslim (2020) yang meneliti tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum intervensi adalah 4,33. Setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Saat diberikan *massage effleurage* mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di *massage* Penelitian lain menurut Prihatin (2019) yang meneliti tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMAN 2 Kota Ternate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea. Rasa nyeri ini dapat diredakan dengan *massage effleurage* yaitu dengan menstimulasikulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh, yaitu dengan mempengaruhi hipotalamus dan dan pintu gerbang nyeri yang merangsang *hipofise anterior* untuk menghasilkan *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak.

Hasil penelitian ini didukung oleh Sulistyowati (2015), yang menyebutkan bahwa massase yang dapat merangsang serabut saraf berdiameter besar adalah *Effluerage*. *Effleurage* adalah teknik pijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Ketika sentuhan dan nyeri

dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu terbang nyeri dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Massase yang mempunyai efek distraksi juga dapat membuat pasien lebih nyaman karena massase membuat relaksasi otot. Mendukung teori diatas Potter dan Perry (2016) menerangkan bahwaserabut nyeri yang besar menstranmisikan sensasi berupa sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus. Serabut diameter besar tersebut mempunyai reseptor yang terletak distruktur permukaan. Interaksi serabut diameter besar dan kecil dipintu gerbang merupakan modalisasi sensasi nyeri. Tergantung pada konsep dua serabut yang keduanya terletak secara paralel dengan batang sel pada akar dorsal ganglia. Serabut besar secara dasar mempunyai efek inhibitor terhadap persepsi nyeri dan serabut syaraf kecil mempunyai efek fasilitatif. Serabut besar bereaksi terhadap substansia gelatinosa (SG) dan menstimulasinya. Stimulasi ini mencegah tranmisi ke sel T. yang diperlukan terhadap persepsi nyeri. Serabut kecil memodifikasi pengaruh serabut besar pada SG atau dapat secara langsung menstimulasi sel T. Serabut besar pada SG dapat juga bereaksi terhadap mekanisme pemrosesan di pusat otak. Sinyal-sinyal dapat bersifat inhibitor dan fasilitatif. Bila fasilitatif maka hasilnya adalah *firin g* dari sel T yang menghasilkan persepsi nyeri dan bila inhibitor maka hasilnya adalah hambatan terhadap persepsi nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Maka diharapkan kepada remaja putri untuk dapat melakukan masase punggung pada saat mengalami dismenore untuk mengurangi dan mengatasi nyeri dismenore karena pada penelitian ini terbukti masase punggung dapat menurunkan nyeri dismenore sehingga dengan penggunaan terapi masase sebagai langkah mengatasi nyeri dismenore akan mengurangi penggunaan obat penghilang

nyeri haid yang beredar di pasaran yang tentunya mengandung bahan kimia dan dapat menimbulkan efek samping dikemudian hari karena sifat bahan kimia sedikit banyaknya akan mengalami residu di dalam tubuh

## KESIMPULAN

Dari 38 orang remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dilakukan massase punggung terdapat 28 orang (73,7%) mengalami nyeri sedang. Dari 38 orang remaja putri yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase punggung terdapat 29 orang (76,3%) mengalami nyeri ringan. Ada pengaruh massase punggung terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Pada remaja putri untuk dapat melakukan masase punggung pada saat mengalami dismenore untuk mengurangi dan mengatasi dismenore sebagai langkah mengatasi nyeri dismenore dan mengurangi penggunaan obat pelancar haid yang beredar di pasaran. Bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda diluar penelitian ini untuk menurunkan dismenore, seperti dengan teknik distraksi, teknik nafas dalam dan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andanawarih, P., Jannah, M., & Ar-tanti, S. (2020). *Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Dismenore*. Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 7 (2): 54-57.
- Anna, A. (2018). *Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen*. Jurnal Keperawatan Maternitas, 1 (2):124-133.
- Baziad, A. (2018). *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiro-hardjo.
- Hidayat, A. A., & Musrifatul, U. (2016). *Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2*. Jakarta: Salemba medika.
- Kusnaningsih, A. (2020). *Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Jannah Palangka Raya*. Jurnal Surya Medika, 5 (2):1-8.
- Potter, P. A., & Perry. A. G. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prihatin, S. (2019). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Ternate*. Medica Majapahit, 11 (2): 3-10.
- Reeder, S. J. (2015). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayidan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Sari, N. K. (2016). *Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Depok Sleman Yogyakarta*. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Diakses pada tanggal 28 Maret 2021 dari <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2328/naskah%20publikasi%20nita.pdf?sequence=1>
- Silviani, Y. E. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea*. Hasanuddin Journal of Midwifery, 1 (1): 30-37.
- Sulistiyowati, (2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Secara Masase Terhadap Nyeri Kanker di RSUD Ulin Banjarmasin*: Jurnal Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 28 Maret 2021, dari <https://docplayer.info/61775491-Universitas-indonesia-pengaruh-aromaterapi-lavender-secara-masase-terhadap-nyeri-kanker-di-rsud-ulin-banjarmasin.html>
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutea Kabupaten Pesisir Selatan*. Menara Ilmu, 14 (1):144-149.