GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 2 Tahun 2026, pp. 201-207
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i2.2069
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

IMPLEMENTASI *MASSAGE EFFLEURAGE* PADA NYERI DISMENOREA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN

Irma Maya Puspita[1]✉, Umi Ma'rifah[2], Asta Adyani[3], Syuhrotut Taufiqoh[4], Nur Hidayatul Ainiyah[5]

Corresponding author: Irma Maya Puspita (irmamayapuspita@um-surabaya.ac.id)

[1] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia
[2] Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia
[3] Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia
[4] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia
[5] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

Genesis Naskah: *18-12-2024, Revised: 25-05-2026, Accepted: 15-06-2026, Available Online: 29-06-2026*

Abstrak
Dismenorea merupakan kondisi yang sering dialami oleh remaja putri. Meskipun sering dianggap sebagai bagian normal dari proses menstruasi, dismenorea dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri, menyebabkan gangguan emosional, penurunan konsentrasi, dan bahkan ketidakhadiran dari sekolah. Dismenorea dapat diatasi dengan manajemen non farmakologi yaitu teknik relaksasi seperti *massage effleurage*. *Massage effleurage* dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, mendorong relaksasi fisik dan mental. Efek tersebut dapat menurunkan dismenorea. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Kegiatan ini dilakukan melalui pelatihan dengan pemberian materi, demonstrasi, dan praktik. Tempat pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada santriwati di Pondok Pesantren Al Ishlah Sendang Agung Lamongan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 135 santriwati. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat, dapat dilihat dari hasil pengisian kuisioner sebelum pelatihan peserta yang memiliki pengetahuan baik hanya 12 (8.9%) orang, setelah diberikan materi praktik *massage effleurage* terjadi perubahan, santriwati yang memiliki pengetahuan baik menjadi 117 santriwati (86.7%). Sebelum pelatihan tidak ada santri yang dapat melakukan *massage effleurage* saat mengalami dismenorea. Setelah pelatihan 122 santriwati (90 %) dapat melakukan *massage effleurage*. Pendidikan kesehatan tentang dismenorea dan *massage effleurage* memberikan manfaat yang signifikan bagi santriwati. Kegiatan ini dapat bermanfaat bagi santriwati dalam mengatasi dismenorea. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, santriwati menjadi lebih mampu melakukan penanganan yang tepat sehingga dapat mengurangi dampak negatif dismenorea dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci : Dismenorea, *Effleurage*, *Massage*, Non-farmakologis

IMPLEMENTATION OF EFFLEURAGE MASSAGE FOR DYSMINORHEA PAIN MANAGEMENT AMONG ADOLESCENT GIRLS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Abstract
Dysminorrhoea is a condition that is often experienced by young women. Although often considered a normal part of the menstrual process, dysmenorrhoea can affect the quality of life of adolescent girls, causing emotional disturbances, decreased concentration, and even absence from school. Dysminorrhoea can be treated with non-pharmacological management, namely relaxation techniques such as effleurage massage. Effleurage massage can increase blood circulation, provide pressure, encourage physical and mental relaxation. This effect can reduce dysmenorrhea. This method of community service activities is carried out through a Participatory Action Research (PAR) approach. This activity is carried out through training by providing materials, demonstrations and practice.

This place of community service is carried out by female students at the Al Ishlah Lamongan Islamic Boarding School. The number of participants who took part in this activity was 135 female students. The results of this activity show an increase in the knowledge of community service participants. It can be seen from the results of filling out the questionnaire before the training that only 12 (8.9%) participants had good knowledge. After being given the effleurage massage practice material there was a change, the female students who had good knowledge became 117 female students. (86.7%). Before the training, none of the students could do effleurage massage when experiencing dysmenorrhoea. After training, 122 female students (90%) were able to do effleurage massage. Health education about dysmenorrhoea and effleurage massage provides significant benefits for female students. This activity can be useful for female students in dealing with dysmenorrhoea. With this increase in knowledge, the female students are better able to carry out appropriate management, thereby reducing the negative impact of dysmenorrhea and improving their quality of life.

Keywords: Dysminorrhoea, Effleurage, Massage, Non-pharmacological

Pendahuluan

Dismenorea adalah kondisi yang sering dialami oleh remaja putri, berupa nyeri menstruasi yang muncul sebelum atau selama periode menstruasi. Nyeri ini dapat bervariasi dalam intensitas, dari ringan hingga sangat parah, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan sekolah, sosial, dan olahraga (Artawan et al., 2022). Secara umum, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim yang dipicu oleh peningkatan prostaglandin. Dismenorea sering kali terjadi pada remaja putri yang baru saja mengalami menstruasi pertama kali, dan dapat berlangsung selama beberapa tahun hingga siklus menstruasi menjadi lebih teratur (Mulyani et al., 2022). Dismenorea terbagi menjadi 2 jenis, primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi fisiologis yang disebabkan oleh perubahan hormon reproduksi tanpa disertai kelainan organ reproduksi, rasa nyeri muncul 1-2 hari sebelum menstruasi dan hari perama menstruasi. Dismenorea sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kelainan anatomi atau patologis organ reproduksi, seperti endometriosis, kista ovarium, dan mioma uteri (Dewi & Ulfah, 2021). Meski sering dianggap sebagai bagian normal dari proses menstruasi, dismenorea dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri, menyebabkan gangguan emosional, penurunan konsentrasi, dan bahkan ketidakhadiran dari sekolah (Goss, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, menemukan angka kejadian nyeri dismenorea didunia masih terbilang tinggi. Rata-rata 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi atau *dismenorea* (WHO, 2017). Dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10% hingga 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia mencapai 54,89% pada wanita yang merasakan nyeri saat menstruasi, di Jawa Timur angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenore sekunder (Syaiful & Naftalin, 2018). Dengan meningkatnya prevalensi masalah ini, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea, seperti pola makan, tingkat stres, serta faktor genetik dan lingkungan. Penanganan yang tepat dan pemahaman mengenai mekanisme penyebab dismenorea dapat membantu mengurangi dampak negatifnya, serta meningkatkan kualitas hidup bagi remaja putri yang mengalaminya (Syamsudi, 2024).

Dismenorea dapat diatasi dengan manajemen non farmakologi yaitu teknik relaksasi seperti kompres hangat, *massage effleurage* dan latihan fisik. *Massage effleurage* dapat meningkatkan hormon endorphin sehingga menghilangkan ketegangan otot, efektif, dan efisien untuk dilakukan (Ilmiah et al., 2023).

Penatalaksanaan dismenorea sering melibatkan penggunaan obat-obatan penghilang rasa sakit, seperti NSAID (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*) atau pil kontrasepsi, namun penggunaan obat-obatan jangka panjang dapat berisiko menimbulkan efek samping (Marjoribanks et al., 2015).

Sebagai alternatif, teknik pijat (*massage*) yang melibatkan gerakan ringan dan santai telah muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi intensitas rasa sakit akibat dismenorea (Puspita et al., 2020). Salah satu teknik pijat yang sering digunakan adalah *effleurage*, yaitu pijatan ringan dengan gerakan memanjang dan lembut di permukaan kulit. Gerakan *effleurage* dirancang untuk merangsang sirkulasi darah, mengendurkan otot-otot yang tegang, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Masruhah, 2021). Massage ini dapat dilakukan dengan posisi terlentang atau miring (Badrus & Khairoh, 2019). Teknik ini, yang biasanya dilakukan pada area perut bagian bawah atau punggung, dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi ketegangan otot yang sering kali menyebabkan kram menstruasi (Nurayuda et al., 2023).

Penelitian tentang pijatan *effleurage* sebagai bagian dari penatalaksanaan dismenorea menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi intensitas nyeri. Selain itu, *effleurage* juga dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres yang sering kali berhubungan dengan nyeri menstruasi, serta memberikan efek relaksasi yang dapat memperbaiki suasana hati. Oleh karena itu, pijatan *effleurage* dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang aman, efektif, dan mudah diakses oleh remaja putri dalam mengelola dismenorea, dengan sedikit atau tanpa efek samping yang berbahaya (Veronica & Oliana, 2022).

Melalui pemahaman ini, penggunaan *effleurage* sebagai bagian dari penatalaksanaan disminore pada remaja putri diharapkan dapat memberikan alternatif pengobatan yang lebih holistik dan berbasis pada pendekatan yang lebih alami dan tidak invasif (Nurayuda et al., 2023).

Kekurangan informasi pada remaja putri menyebabkan ketidaktahuan cara penanganan dismenorea pada remaja putri. Promosi kesehatan tentang implementasi *massage effleurage* dapat meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan remaja putri (Emilia et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan tersebut, diperlukan adanya pendidikan kesehatan tentang implementasi *massage effleurage* pada remaja putri untuk menangani dismenorea.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Kegiatan ini dilakukan melalui kegiatan pelatihan dengan pemberian materi, demonstrasi, dan praktik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada

bulan Agustus 2024 di Pondok Pesantren Al Ishlah Sendang Agung Lamongan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 135 santriwati. Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang *massage effleurage* pada nyeri dismenorea remaja putri, kemudian diskusi. Dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan *massage effleurage* oleh pemateri dan praktik gerakan *effleurage* diikuti oleh peserta pengabdian secara berpasangan.

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengajuan perijinan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya dan mitra pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mitra menyediakan tempat dan menyetujui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada santri perempuan, karena mereka berada pada usia remaja.

Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ruangan yang nyaman, sound system, mikrofon, laptop, LCD, banner, dan media edukasi berupa *slide power point*. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan, sebagai berikut: 1) Membagikan angket/ kuisioner 2) Memberikan materi 3) Melaksanakan diskusi 4) Memberikan contoh/ demonstrasi gerakan *massage effleurage* 5) Melakukan praktik gerakan *massage effleurage* bersama peserta pengabdian. 6) Merekap hasil kuisioner. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diakhiri dengan evaluasi kegiatan untuk mengetahui kekurangan selama proses pelaksanaan, sehingga dapat dilakukan perbaikan pada kegiatan selanjutnya.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
Remaja Awal (10-13 th)	0	0
Remaja Pertengahan (14 17 th)	117	86,7%
Remaja Akhir (18-21 th)	18	13,3%
Total	135	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia remaja pertengahan sebanyak 117 (86,7%) dan remaja akhir 18 (13,3%).

Usia remaja dibagi dalam 3 tahapan atau periode, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Dismenorea sering terjadi pada usia remaja karena pada masa ini, tubuh sedang melalui banyak perubahan hormon dan fisik yang dapat memengaruhi siklus menstruasi. Beberapa alasan mengapa remaja lebih rentan mengalami disminorea, yaitu ketidakseimbangan hormon karena remaja mengalami fluktuasi hormon yang signifikan, terutama estrogen dan progesteron, saat mereka mulai menstruasi, sehingga hal ini mempengaruhi cara tubuh merespons siklus menstruasi dan dapat menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin, yang memicu kontraksi otot rahim yang kuat dan menimbulkan rasa sakit (Noviyanti et al., 2021). Kondisi rahim yang masih berkembang atau belum mencapai ukuran dan fungsi optimal sehingga hal ini bisa menyebabkan kontraksi yang lebih kuat saat menstruasi, yang pada gilirannya menyebabkan kram yang lebih intens (Maharani, 2023).

Peningkatan prostaglandin pada remaja yang dapat menyebabkan kontraksi lebih kuat dan rasa sakit yang lebih hebat, pengalaman menstruasi yang masih baru, hal ini menyebabkan tubuh mereka belum sepenuhnya terbiasa dengan proses menstruasi, faktor genetik dan kepekaan nyeri, beberapa remaja mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk merasakan nyeri menstruasi lebih intens.

Tabel 2. Pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	9	6,7
Cukup	28	20,7
Kurang	98	72,6
Total	135	100%

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan santriwati sebelum diberikan penyuluhan tentang *massage effleurage* untuk mengatasi dismenorea sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebanyak 98 santriwati (72,6%).

Tabel 3. Pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	112	83%
Cukup	20	14,8%
Kurang	3	2,2%
Total	135	100%

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan santriwati setelah diberikan penyuluhan tentang *massage effleurage* untuk mengatasi dismenorea sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 112 santriwati (83%).

Penelitian Taviyanda (2022) tentang pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan mengalami peningkatan (Taviyanda et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi/media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (Ramdhani et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2022) pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus, menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhea. Hal ini dikarenakan ingatan dari responden baik dalam menerima informasi yang telah disampaikan oleh peneliti melalui pendidikan kesehatan (Mayasari et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2024) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari 13,3% menjadi 100% pada penelitian tentang pengetahuan remaja putri terhadap penanganan nyeri dismenorea (Kirana et al., 2024).

Pada penelitian Desiani (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenorea terhadap pengetahuan, persepsi dan perilaku dalam menangani dismenorea pada remaja putri di SMP N 9 Denpasar (Desiani et al., 2022).

Kesimpulan dan Saran

Pendidikan kesehatan tentang implementasi *massage effleurage* pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Ishlah Sendang Agung Lamongan dapat meningkatkan pengetahuan santriwati tentang penatalaksanaan dismenorea yang sering terjadi setiap bulannya saat menstruasi.

Daftar Pustaka

Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *6*(2), 94–99. https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412

Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (1st ed.). CV Jakad Publishing Surabaya. https://www.google.co.id/books/edition/Effleurage_Massage_Aromatherapy_Lavender/6C7ZDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=massage+effleurage&pg=PA36&printsec=frontcover

Desiani, N. K., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2022). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, persepsi dan perilaku remaja putri dalam upaya penanganan dysminorea*. *1*, 15–24.

Dewi, M., & Ulfah, M. (2021). *Buku Ajar Remaja dan Pranikah* (1st ed.). Universitas Brawijaya Press.

Emilia, O., Prabandari, Y. S., & Supriyati. (2019). *Promosi Kesehatan* (1st ed.). Gadjah Mada University Press.

Goss, G. L. (2023). Dysmenorrhea in Adolescents. *Journal for Nurse Practitioners*, *19*(8), 104710. https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104710

Ilmiah, W., Abdullah, I., & Koesrini, J. (2023). Non-pharmacological that most effective to reduce of primary dysmenorrhea intensity in women childbearing age: a literature review. *Journal of Public Health in Africa*, *14*(12), 12. https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2349

Kirana, S. N., Wibowo, T. H., Dewi, P., Studi, P., Terapan, S., Anestesiologi, K., Kesehatan, F., & Bangsa, U. H. (2024). *Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri Dismenore Di SMA Negeri 1 Wonogiri*. *4*(4), 660–665.

Maharani, A. A. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) di MAN 2 Kota Semarang. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).

Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2015*(7), CD001751. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3

Masruhah, G. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, *6*(2), 1–75.

Mayasari, A. T., Ningrum, D. R., Fauziah, N. A., & Primadevi, I. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, *4*(2), 157–165. https://doi.org/10.30604/jaman.v4i2.886

Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Ratna Sri, D. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827*, *4*(2), 104–110.

Noviyanti, N. I., Gusriani, Ruqaiyah, Mappaware, N. A., & Ahmad, M. (2021). The effect of estrogen hormone on premenstrual syndrome (PMS) occurrences in teenage girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S571–S575. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.103

Nurayuda, Rosdiana, Anggraini, S., Wahyuni, S., & Miskiyah. (2023). Pelatihan Effleurage Massage terhadap Nyeri Dissmenore di Kabupaten Muara Enim Sumatera Utara. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 173–182. https://doi.org/10.51622/pengabdian.v4i2.1370

Puspita, irma maya, Anifah, F., & Meidiawati, F. (2020). *Pemberian, Pengaruh Effleurage, Massage Mengurangi, Untuk Dismenore, Nyeri Putri, Remaja*. *5*(1).

Ramdhani, V., Mulyati, S., & Putri, T. E. (2019). An Analysis of Factor that Influence the Level of Knowledge of Smes about Accounting of Smes (a Case Studi At Smes in Subang Regency). *JASS (Journal of Accounting for Sustainable Society)*, 15. https://doi.org/10.35310/jass.v1i01.66

Syamsudi, N. A. (2024). *Stress, Physical Activity, and Dietary Intake are Associated with Dysmenorrhea Among*. *8*(3), 289–299. https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i3.2024.289-299

Taviyanda, D., David Richard, S., & Rimawati. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang

Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *11*(2), 2721–8007. https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id

Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, *2*(1 SE-Articles), 19–24. https://doi.org/10.47679/jchs.202232