



Volume 08
Agustus 2025

Jurnal Ilmiah Penelitian

Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi

p-ISSN 2614-5650

e-ISSN 2686-2034

Efektivitas *massase painful* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Bogor.

Fina Sancaya Rini¹, Siti Nurahmah Sahidah².

Efektivitas pijat *counter pressure* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I dengan induksi persalinan di RSUD. Sayang Cianjur.

Dewi Puspitasari¹, Endah Kurnia Munandar².

Asuhan Kebidanan komprehensif pada Ny.M dari kehamilan sampai keluarga berencana di PMB. "C" Desa Citaringgul Kabupaten Bogor.

Mukhlisiana Ahmad¹, Melisa Anggiani².

Efektivitas *Massage Effleurage* terhadap *Afterpains* pada ibu Nifas di RSUD. Cimaesan Kabupaten Cianjur.

Rositawati¹, Salasa Putri Aria².

Efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan *Leaflet* terhadap tingkat oengetahuan Ibu hamil tentang Pre-Eklamsia di Rumah Sakit Moh Ridwan Meuraksa.

**Dani Martiningsih¹, Dewi Nawang Sari², Nani Aisyiyah³,
Neneng Hasanah⁴, Suryani⁵.**

Efektivitas senam yoga terhadap *Flour Albus* pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Riyadh Cipanas.

Rahmawati¹, Siti Devina Sucianingsih².

Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.N di PMB "R" Bojong Gede.

Lala Jamilah¹, Cindy Maharani².

Asuhan Kebidanan Komprehensif dan Komplementer pada Ny. R di Puskesmas Bogor Utara Kota Bogor.

Lia Indria Sari¹, Melinda Dyah Putri².

Efektivitas pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Cimaesan Kabupaten Bogor.

Lena Sri Diniyati¹, Risma Oktavia².

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Fina Sancaya Rini, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Editorial Board Members

Dewi Puspitasari, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Bdn. Siti Rafika Putri, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Diyanah Kumalasari, M.Kes
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

Rositawati, M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Rahmawati, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Lena Sri Diniyati, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

INSTITUSI PENERBIT

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

ALAMAT REDAKSI

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua
Jl. Hankam, Desa Jogjogan, Cisarua, Kab. Bogor
Telp. (0251) 8251645, Fax (0251) 8251650

<https://akbid-alikhlhas.e-journal.id/JIPKR> : e-mail : lppmakbid@gmail.com

Indexing



DAFTAR ISI

Judul Jurnal	Halaman
Efektifitas Massase Painful Untuk Mengurangi Intersias Nyeri Dismenore Pada Remaja Puri Di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Bogor. Fina Sancaya Rini¹, Siti Nurahma Sahidah².	1 – 9
Efektifitas Pijat Counter Pressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Dengan Induksi Persalinan Di Rsud Sayang Cianjur. Dewi Puspitasari¹, Endah Kurnia Munandar².	10 - 17
Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. M dari Kehamilan sampai keluarga Berencana di Pmb C Desa Citaringgul Kab. Bogor Mukhlisiana Ahmad¹, Melisa Anggiani².	18 - 33
Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Afterpains Pada Ibu Nifas Di Rsud Cimaean Kabupaten Cianjur Rositawati¹, Salsa Putri Auria².	34 - 45
Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan <i>Leaflet</i> Terhadap tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pre-Eklamsia Di Rumah Sakit Moh Ridwar Meuraksa. Dani Martiningsih¹, Dewi Nawang Sari², Nani Aisyiyah³, Neneng Hasanah⁴, Suryani⁵.	46 - 54
Efektivitas Senam Yoga Terhadap Flour Albus Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Riyadl Cipanas. Rahmawati¹, Siti Devina Sucianingsih².	55 - 65
Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.N Di Pmb R Bojong Gede Kab. Bogor Lala Jamilah¹, Cindy Maharani².	66 - 78
Asuhan Kebidanan Komprehensif Dan Komplementer Pada Ny.R Di Puskesmas Bogor Utara Kota Bogor. Lia Indria Sari¹, Melinda Dyah Putri².	79 - 96

Efektivitas Pijat Laktasi Dalam Meningkatkan produksi Asi Pada Ibu Nifas
Di Rsud Cimaan Kabupaten Cianjur.

Lena Sri Diniyati¹, Risma Oktavia².

97 - 112

Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.S Di Pmb R Bojong Gede Kab.
Bogor

Yuanita Viva Avia Dewi¹, Syalia Octaviana Achsya² .

113 - 128

EFEKTIFITAS MASSASE PAINFUL UNTUK MENGURANGI INTERSIAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PURI DI PONDOK PESANTREN NURUL FALAH KABUPATEN BOGOR

Fina Sancaya Rini¹ Siti Nurahma Sahidah²

Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Al – Ikhlas
Jln. Hankam Desa. Jogjogan, Kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor
Email : finasancayarini@gmail.com , snsahidah@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan suatu keadaan nyeri yang terjadi pada wanita saat mengalami siklus menstruasi. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologi, salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu massase painful yang merupakan tehknik pemijatan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore remaja putri, massase painful ini juga akan membantu menyeimbangkan energi dan mencegah penyakit. Secara fisiologis, pijatan merangsang dan mengatur. tubuh, memperbaiki aliran darah, terutama pada saat menstruasi atau terjadinya dismenorea. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas tehknik painful dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di ponpes Nurul Falah. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian preeksperimental dengan rancangan desain penelitian Control Group Pretest Posttest design. Pelaksanaan penelitian ini di mulai pada bulan Maret-Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja Putri yang sedang mengalami dismenorea, dengan tehknik pengambilan sampel secara Accidental Sampling berjumlah 30 responden. Uji statistik dalam penelitian menggunakan Paired T Test paired Dependen. Dapat disimpulkan dari penelitian ini seluruh responden yang dilakukan massase painful yaitu kelompok eksperimen mengalami nyeri berkurang yaitu sebanyak 28 responden (100%), sedangkan pada nyeri yang menetap sebanyak 2 responden (7 %). Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T Test paired Dependen menghasilkan nilai *P Value* = 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan *massase painful* Terhadap tingkat penurunan nyeri dismenore di ponpes Nurul Falah. Diharapkan metode ini dapat menjadi refrensi untuk membantu mengurangi nyeri pada saat dismenorea . **Kata Kunci: Mssase painful, Nyeri, Dismenorea, Remaja putri Daftar Pustaka: 24 umber (2019-2023).**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a painful condition that occurs in women during their menstrual cycle. Several efforts can be made to overcome dysmenorrhea, including pharmacological and non-pharmacological methods. One non-pharmacological method for pain management is painful massage, a massage technique to reduce pain in dysmenorrhea in adolescent girls. This painful massage will also help balance energy and prevent disease. Physiologically, massage stimulates and regulates the body, improving blood flow, especially during menstruation or dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effectiveness of painful techniques in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at the Nurul Falah Islamic Boarding School. This study used a pre-experimental study with a Control Group Pretest Posttest design. The study was conducted from March to May 2024. The population in this study were all adolescent girls experiencing dysmenorrhea, with an accidental sampling technique of 30 respondents. The statistical test in this study used the Paired T-Test paired dependent. It can be concluded from this study that all respondents who received painful massage, namely the experimental group, experienced reduced pain (28 respondents (100%)), while 2 respondents (7%) experienced persistent pain. The results of the study using a Dependent Paired T-Test yielded a P-Value of 0.000, indicating a significant relationship between painful massage and the reduction in dysmenorrhea pain at the Nurul Falah Islamic Boarding School. This method is expected to serve as a reference to help reduce pain during dysmenorrhea.

Keywords: Painful massage, Pain, Dysmenorrhea, Adolescent girls

Bibliography: 24 sources (2019-2023).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang peralihan, masa dimana seorang remaja beralih dari kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut World Health Organization adalah 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan RI Nomor 25 tahun 2019, Remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun (Santi 2023).

Pada tahap ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, psikologis maupun intelektualnya. Remaja secara umum memiliki sifat keingintahuan yang besar, menyukai tantangan dan masih belum bisa mengambil keputusan secara matang dan bijak. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, seperti masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial dan juga masalah kesehatan fisik. Sehingga mereka memerlukan pelayanan kesehatan peduli remaja dalam memenuhi kebutuhan kesehatan remajanya seperti kesehatan reproduksi remaja (Sikya, 2022).

Menstruasi biasanya dialami oleh seorang perempuan pertama kali sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga terjadi lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi ini menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan yang tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan. Nyeri menstruasi terjadi karena adanya prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi (Indrawati, Desni. 2022).

Dismenore, atau nyeri menstruasi, adalah kondisi yang umum terjadi pada remaja dan dapat memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka. Misalnya pada kesehatan fisik, gangguan tidur, kesehatan mental, juga dapat membuat konsentrasi menurun.

Penanganan dismenore secara non-farmakologi yang berfokus pada teknik pengurangan nyeri terhadap dismenore yaitu dengan menggunakan metode *massase painful*, seperti dengan pijatan di area punggung dengan cara memijat dengan punggung lengan selama 2 – 5 menit, teknik ini sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri terutama pada saat dismenore.

Menurut WHO kejadian tahun 2019 sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Rata-rata dinegara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Nyeri haid ini terjadi pada sebagian besar wanita usia reproduksi dengan prevalensi yang beragam.

Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Pada tahun 2019 Data menunjukkan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environment yaitu dismenore primer (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36%) (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Angka kejadian dismenore di Jawa barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, dismenore ringan, dan 21,28% dismenore sedang. Pengetahuan remaja putri mengenai dismenore akan mempengaruhi sikap remaja putri dalam mengatasi dismenore. (Safitri, 2020).

Di Kabupaten Bogor dalam riset Wibawati diperoleh hasil 90,7% mengalami dismenore pokok serta 9,3% mengalami dismenore (syailani 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menarik mengambil judul “ Efektifitas tehnik painful untuk mengurangi intersitas nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Kab. Bogor Tahun 2024 Periode Maret - Mei 2024.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian preekperimental dengan rancangan desain penelitian Control Group Pretest Posttest design. Pelaksanaan penelitian ini di mulai pada bulan Maret-Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja Putri yang sedang mengalami dismenorea, dengan tehnik pengambilan sampel secara Accidental Sampling berjumlah 30 responden. Uji statistik dalam penelitian menggunakan Paired T Test paired Dependen.

HASIL PENELITIAN

1.1 Hasil Penelitian

1.1.1 Analisa Univariat

Tabel I

Distribusi Frekuensi Nyeri Haid sebelum dilakukan tindakan massase painful pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Falah, Kabupaten Bogor

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Nyeri	26 orang	86,7 %
2.	Sangat nyeri	4 orang	13,3 %
Jumlah		30 orang	100%

Berdasarkan tabel I menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sesudah dilakukan tindakan massase painful pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Falah dengan responden tertinggi kelompok Nyeri yaitu 26 orang (86,7%) dan responden terendah dengan kelompok Sangat Nyeri yaitu 4 orang (13,3%).

Tabel II

Distribusi Frekuensi Pengaruh massase painful setelah dilakukan tindakan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Bogor

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Berhasil	28 orang	93 %
2.	Tidak Berhasil	2 orang	7 %
Jumlah		30 orang	100 %

Berdasarkan tabel II menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan massase painful responden tertinggi kelompok Berhasil yaitu 28 orang (93%) dan responden terendah dengan kelompok Tidak Berhasil yaitu 2 orang (7%).

Tabel III

Hubungan antara tehnik painful terhadap intersiasi nyeri dismenore pada remaja putri dengan usia 15-18 tahun di ponpes Nurul Huda Kec. Megamendung Kab. Bogor

Varabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Pretest massase painful	47.43	6.663	1.216	0,000	30
Posttest massase painful	71.87	7.281	1.329		

Berdasarkan tabel III terlihat nilai mean sebelum dilakukan *massase painful* (Pre Test) adalah 47.43 dengan standar deviasi 6.663 Dapat disimpulkan Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T Test paired Dependen menghasilkan nilai P Value = 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan *massase painful* Terhadap tingkat penurunan nyeri dismenore di ponpes Nurul Falah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa skala atau tingkatan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Nyeri pada saat menstruasi merupakan keadaan yang fisiologis bagi remaja putri, tetapi dismenorea yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada kesehatan organ reproduksi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Semakin lama menstruasi terjadi maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan maka dapat timbul

rasa nyeri pada saat menstruasi sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea (Agustina, 2022).

Massase painful adalah metode therapy yang paling efektif untuk meredakan nyeri selama menstruasi, karena tehnik ini dapat membantu merelaksasi organ dalam perut, termasuk organ reproduksi. Massase painful ini dapat dilakukan oleh setiap remaja putri dalam rutinitias harian mereka, terutama pada saat mengalami dismenorea, dengan ini diharapkan remaja putri tidak perlu menggunakan obat analgesik untuk mengurangi nyeri,

sehingga dapat memberikan keuntungan bagi remaja perempuan untuk menghindari ketergantungan pada obat analgesik saat mengalami dismenorea.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Tenti Ayu Lestari tahun 2019 tentang pengaruh massase painful terhadap penurunan nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, sampel didapatkan sebanyak 30 remaja mahasiswi. Hasil penelitian dengan uji Mann-Whitney U Test didapatkan hasil $p=0,002$ sedangkan uji Wilcoxon Sign didapatkan hasil $p=0,001$. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pemberian kedua kelompok dan pemberian terapi massase painful berpengaruh dalam penurunan nyeri haid pada remaja mahasiswi yang mengalami dismenorea.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukannya massase painful terhadap penurunan *disminorrea* sehingga massase painful dapat diterapkan sebagai salah satu alternative dalam menangani *dismenorrea*.

Massase painful merupakan terapi yang paling tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi karena gerakan yang dilakukan saat massase painful pada waktu menstruasi merupakan pemijatan yang dapat merileksasikan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi. Massase painfull juga dapat dilakukan oleh setiap remaja dalam aktifitas sehari-hari sehingga pada saat mentruasi dan *dismenorrea* timbul remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesic untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesic pada saat mengalami *dismenorea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa. Tehknik massase painful sangat efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam peningkatan ilmu

pengetahuan dengan pendekatan terapi komplementer bagi Teanaga Kesehatan. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai terapi tambahan dalam menangani masalah dismenorea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Arma, N., Sayekti, P. H.,
(2023). Farmasi, F.,
Kesehatan, D., & Kesehatan
Helvetia, I. Efektivitas
Pemberian Kunyit Asam
Terhadap Penurunan Skala
Nyeri Dismenore Pada Remaja
Putri Di Sma Negeri 9 Medan
Tahun 2022. *Jurnal Maternitas
Kebidanan*, 8(1).
- Indrawati, Indrawati, And Desni
Putriadi. 2019. "Efektifitas
terapi murottal terhadap nyeri
dismenore pada remaja putridi
sma negeri 2 bangkinang kota
tahun 2019." *Jurnal Ners* 3.2
(2019): 32-38
- Fitria. (2020, April 1). *Angka kejadian
dismenore di indonesia*.
Retrieved from
[jurnal.unived.ac.id:
https://jurnal.unived.ac.id/index
.php/JM/article/download/4442
/3330/](https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/download/4442/3330/)
- Lestari DR, Citrawati M, Hardini N.
Hubungan aktivitas fisik dan
kualitas tidur dengan
dismenorea pada mahasiswa
FK UPN "Veteran" Jakarta.
Majalah kedokteran andalas.
2018;41(2):48–58
- Santi. (2023, Desember). Retrieved
from [jurnal.peneliti.net:
https://jurnal.peneliti.net/index.
php/JIWP/article/download/380
6/2759/](https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/3806/2759/)
- Sikya. (2022, Agustus 2). *Tahap
pertumbuhan remaja*.
Retrieved from
[ejournal.mandalanursa.org:
https://ejournal.mandalanursa.
org/index.php/JIME/article/dow
nload/3494/3910](https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/download/3494/3910)
- Syeliyani. (2023, Juni 3). *Angka
kejadian dismenore di
kabupaten bogor*. Retrieved
from [ejournal.uika-bogor.ac.id:
https://ejournal.uika-
bogor.ac.id/index.php/PROM](https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROM)