

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN
MINYAK KAYU PUTIH TERHADAP INTENSITAS *DISMENOREA*
PADA REMAJA DI SMPN 1 MOJOANYAR**



INTAN MAHARANI

2214201003

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN
MINYAK KAYU PUTIH TERHADAP INTENSITAS *DISMENOREA*
PADA REMAJA DI SMPN 1 MOJOANYAR**



INTAN MAHARANI

2214201003

Pembimbing 1

Ika Suhartanti, S. Kep., Ns., M. Kep.

Pembimbing 2

Nurul Mawaddah, S.Kep., Ns., M.Kep.

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Intan Maharani

NIM : 2214201003

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co- author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 03 Februari 2026



Intan Maharani

2214201003

Mengetahui,

Pembimbing I



Ika Suhartanti, S. Kep., Ns., M. Kep.

NIK : 220 250 086

Pembimbing II



Nurul Mawaddah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK : 220 250 135

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN
MINYAK KAYU PUTIH TERHADAP INTENSITAS *DISMENOREA*
PADA REMAJA DI SMPN 1 MOJOANYAR**

Intan Maharani

S1 Ilmu Keperawatan

intanmaharani580@gmail.com

Ika Suhartanti

S1 Ilmu Keperawatan

ikanerstanti@gmail.com

Nurul Mawaddah

S1 Ilmu Keperawatan

mawaddah.ners@gmail.com

Abstrak - *Dismenorea* merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Penanganan *dismenorea* tidak hanya secara farmakologis, tetapi juga melalui metode nonfarmakologis seperti teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas teknik *effleurage massage* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 36 remaja putri yang mengalami *dismenorea*, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok intervensi diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Intensitas *dismenorea* diukur menggunakan skala NRS.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi dari 16 responden (88,9%) mengalami nyeri sedang, menjadi 17 responden (94,4%) mengalami nyeri ringan. Pada kelompok kontrol dari 10 responden (55,6%) mengalami nyeri sedang, menjadi 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang.

Analisis uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan perbedaan signifikan setelah intervensi. Artinya teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih efektif dalam menurunkan intensitas *dismenorea*.

Teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih efektif menurunkan intensitas *dismenorea* dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologis melalui program UKS.

Kata kunci: *Dismenorea, Effleurage Massage, Minyak Kayu Putih, Remaja*

Abstract - *Dysmenorrhea* is menstrual pain frequently experienced by adolescent girls and can disrupt their academic activities and quality of life. Treatment for *dysmenorrhea* involves not only pharmacological methods but also non-pharmacological methods such as *effleurage massage* using *eucalyptus* oil. This

study aimed to determine the effectiveness of effleurage massage on the intensity of dysmenorrhea in adolescents at SMPN 1 Mojoanyar.

This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control group design. A sample of 36 adolescent girls experiencing dysmenorrhea was selected using a purposive sampling technique. The intervention group received effleurage massage using eucalyptus oil, while the control group received no treatment. The intensity of dysmenorrhea was measured using the NRS scale.

The results showed that in the intervention group, 16 respondents (88.9%) experienced moderate pain, while 17 respondents (94.4%) experienced mild pain. In the control group, 10 respondents (55.6%) experienced moderate pain, while 9 respondents (50%) experienced moderate pain.

The Mann–Whitney test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference after the intervention. This means that the effleurage massage technique using eucalyptus oil is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea.

The effleurage massage technique using eucalyptus oil is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea and can be recommended as an alternative non-pharmacological treatment through the Health Unit program.

Keywords: Dysmenorrhea, Effleurage Massage, Eucalyptus Oil, Adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja, khususnya remaja putri, menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Salah satu permasalahan umum yang sering dialami adalah *dismenorea* atau nyeri haid. *Dismenorea* dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah, menurunnya produktivitas, hingga gangguan psikologis seperti mudah marah dan stres (Amin & Purnamasari, 2020).

Tingginya prevalensi *dismenorea*, terutama *dismenorea* primer, menjadi indikator bahwa gangguan ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan perlu mendapatkan solusi yang tepat. Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan mengalami gangguan nyeri haid yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan (Handra & Yeni, 2024).

Secara global, prevalensi *dismenorea* tergolong tinggi, antara lain di Swedia sebesar 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, dengan 54,89% di antaranya mengalami *dismenorea* dalam kategori berat (BRIN, 2024). Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.662 remaja mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami

dismenorea sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Sedangkan, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2025 di SMPN 1 Mojoanyar terdapat 88,7% remaja putri mengalami *dismenorea*.

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian analgesik seperti aspirin, fenasetin, kafein atau obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) (Fitriana & Wibowo, 2022). Namun penggunaan jangka panjang seperti aspirin berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan perdarahan dan gangguan lambung (Angelia, 2021). Salah satu metode yang telah terbukti efektif adalah teknik *effleurage massage*, yaitu teknik pijat ringan yang dilakukan dengan gerakan mengusap berirama ke arah bawah atau distal. Teknik ini bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, serta memberikan efek relaksasi sistemik (Dewi et al., 2022).

Efektivitas teknik ini didukung oleh penelitian (Hasanah & Chotimah, 2022) yang menunjukkan penurunan nyeri haid signifikan pada mahasiswi STIKes Abdi Nusantara, dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,30 poin pada kelompok eksperimen dibanding 1,18 poin pada kelompok kontrol. Dalam penelitian ini menggunakan minyak kayu putih sebagai media pendamping teknik *effleurage* untuk memastikan teknik *massage* dilakukan secara optimal. Efektivitas teknik ini semakin meningkat ketika dikombinasikan dengan penggunaan minyak kayu putih, yang mengandung eukaliptol (1,8-cineol) sebagai senyawa aktif analgesik dan antiinflamasi (Ariyanti, Sariyani & Winangsih 2022). Selain minyak kayu putih bersifat mudah didapat dan memiliki harga yang terjangkau, ditambah dengan teknik *effleurage massage* tidak memerlukan alat bantu khusus, sehingga ideal digunakan dalam terapi mandiri di rumah.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada penggunaan teknik *effleurage massage* tanpa dikombinasikan secara spesifik dengan minyak kayu putih serta belum banyak diterapkan pada remaja usia SMP di lingkungan sekolah formal. Selain itu, penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas teknik *effleurage*

massage menggunakan minyak kayu putih sebagai upaya promotif dan preventif yang aplikatif bagi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih terhadap intensitas dismenorea pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimental* menggunakan pendekatan *pretest–posttest with control group design*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih, sedangkan variabel dependen adalah intensitas *dismenorea*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenorea* di SMPN 1 Mojoanyar. Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Pengolahan data meliputi tahap *editing, coding*, dan tabulasi data. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann–Whitney* dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden (n=36)

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia		
	12 Tahun	1	2,8
	13 Tahun	15	41,7
	14 Tahun	20	55,5
2.	Usia Menarche		
	10 Tahun	5	13,9
	11 Tahun	12	33,3
	12 Tahun	15	41,7
	13 Tahun	3	8,3
	14 Tahun	1	2,8

3.	Lama Menstruasi <3 Hari 3-7 Hari >7 hari	0 24 12	0 66,7 33,3
4.	Waktu Dismenorea Hari Ke- 1 Hari Ke- 2 Hari Ke- 3	26 10 0	72,2 27,8 0
5.	Lama Dismenorea <1 Hari 1-2 Hari ≥3 Hari	0 28 8	0 77,8 22,2

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 36 responden, sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 20 responden (55,5%). Hampir setengahnya mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 15 responden (41,7%). Sebagian besar memiliki durasi menstruasi selama 3-7 hari yaitu sebanyak 24 responden (66,7%). Sebagian besar mengalami *dismenorea* pada hari 1 yaitu sebanyak 26 responden (72,2%) dan hampir seluruhnya mengalami *dismenorea* selama 1-2 hari yaitu sebanyak 28 responden (77,8%).

Tabel 2 Intensitas *Dismenorea* Sebelum (*Pre-Test*) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No.	Intensitas <i>Dismenorea</i>	<i>Pre-Test</i>			
		Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
		f	%	F	%
1.	Tidak Ada Nyeri	0	0	0	0
2.	Nyeri Ringan	2	11,1	8	44,4
3.	Nyeri Sedang	16	88,9	10	55,6
4.	Nyeri Berat	0	0	0	0
Jumlah		18	100	18	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada *pre-test* kelompok Intervensi intensitas *dismenorea* hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 88,9% atau sebanyak 16 responden, sedangkan *pre-test* pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden (55,6%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih, kondisi intensitas *dismenorea* antara kelompok intervensi dan kontrol relatif sama, dengan dominasi nyeri sedang. Artinya, kedua kelompok memiliki tingkat nyeri yang hampir seimbang sebelum perlakuan diberikan. Kondisi ini tidak terlepas dari karakteristik responden yang sebagian besar berusia 14 tahun (55,5%) yang berada pada fase remaja awal, yaitu periode ketika perubahan hormonal berlangsung sangat aktif. Pada fase ini, hormon estrogen dan progesteron belum stabil sehingga kadar prostaglandin meningkat pada saat menstruasi. Prostaglandin yang tinggi memicu kontraksi uterus berlebihan yang menimbulkan nyeri menstruasi atau *dismenorea*.

Selain itu, pada penelitian ini responden mengalami *menarche* hampir setengahnya pada usia 12 tahun (41,7%), bahkan ada yang mengalami *menarche* lebih awal pada usia 10–11 tahun. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Wardani et al., 2021) di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan *odds ratio* sebesar 28,933. Hal ini berarti bahwa siswi yang mengalami *menarche* pada usia <12 tahun memiliki risiko 28,933 kali lebih besar mengalami *dismenorea* primer dibandingkan dengan siswi yang mengalami *menarche* pada usia >12 tahun.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi dalam kategori normal yaitu selama 3-7 hari (66,7%) dengan waktu munculnya *dismenorea* sebagian besar pada hari pertama yaitu sebanyak 26 responden (72,2%) dan lama *dismenorea* hampir seluruhnya 1-2 hari (77,8%). Siklus menstruasi yang normal pada wanita umumnya berlangsung setiap 28 hingga 35 hari, dengan durasi perdarahan antara 3 sampai 7 hari. Jumlah darah yang keluar selama menstruasi biasanya tidak melebihi 80 ml, dan dalam periode tersebut wanita umumnya mengganti pembalut sebanyak 2 hingga 6 kali per hari (Amalia et al., 2023).

Hasil ini penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fahmiah et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar kasus *dismenorea* terjadi pada hari pertama dan kedua siklus menstruasi, yaitu sebesar 73,33%. Hal ini disebabkan karena pada awal menstruasi kadar prostaglandin mencapai puncaknya, sehingga menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat dan menimbulkan rasa nyeri. Setelah hari kedua atau ketiga, kadar prostaglandin menurun sehingga intensitas nyeri biasanya berkurang.

Tabel 3 Intensitas *Dismenorea* Sesudah (*Post-Test*) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No.	Intensitas <i>Dismenorea</i>	<i>Post-Test</i>			
		Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
		f	%	f	%
1.	Tidak Ada Nyeri	1	55,6	0	0
2.	Nyeri Ringan	17	94,4	9	50
3.	Nyeri Sedang	0	0	9	50
4.	Nyeri Berat	0	0	0	0
Jumlah		18	100	18	100

Tabel 3 menunjukkan *post-test* pada kelompok intervensi intensitas *dismenorea* hampir seluruhnya 94,4% mengalami nyeri ringan. Sedangkan *post-test* pada kelompok kontrol intensitas *dismenorea* setengahnya (50%) mengalami nyeri ringan dan setengahnya (50%) mengalami nyeri sedang.

Perubahan signifikan pada kelompok intervensi dapat dijelaskan oleh mekanisme kerja teknik *effleurage massage*. Teknik *effleurage massage* didasarkan pada teori *Gate Control*, yang menjelaskan bahwa rangsangan berupa sentuhan lembut dapat membantu “menutup gerbang” pada sistem saraf, sehingga sinyal nyeri yang menuju ke otak menjadi terhambat. Dengan demikian, persepsi rasa nyeri dapat berkurang atau ditekan (Yustanta et al., 2021).

Pada penelitian ini penggunaan minyak kayu putih memperkuat efek pijat melalui sensasi hangat yang meningkatkan vasodilatasi, mengurangi spasme otot, dan membantu relaksasi. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Ariyanti, Sariyani & Winangsih 2022) yaitu sebanyak 42% remaja putri diketahui

menggunakan minyak kayu putih sebagai cara untuk meredakan nyeri haid. Minyak ini mengandung senyawa aktif seperti eukaliptol (1,8-cineol) sekitar 60%, α -terpineol beserta ester asetatnya, limonene, dan α -pinen. Tanaman *Melaleuca quinquenervia*, yang menjadi sumber minyak kayu putih, dikenal sebagai penghasil minyak atsiri dengan komponen serupa. Kandungan tersebut menjadikan minyak kayu putih memiliki efek analgesik dan antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan minyak kayu putih dapat menurunkan intensitas nyeri perut secara signifikan ($p = 0,040$).

Tabel 4 Efektivitas Teknik *Efflurage Massage* Menggunakan Minyak Kayu Putih Terhadap Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Di SMPN 1 Mojoanyar

Kelompok	N	Mean Pre Test	Mean Post Test	P Value
Intervensi	18	4,22	1,61	0,000
Kontrol	18	3,83	3,67	

Tabel 4 menunjukkan Pada kelompok intervensi, rata-rata intensitas *dismenorea* menurun dari 4,22 menjadi 1,61 setelah diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih. Sementara itu pada kelompok kontrol, penurunan nyeri dari 3,83 menjadi 3,67. Penurunan kecil pada kelompok kontrol kemungkinan hanya merupakan bagian dari proses fisiologis normal selama menstruasi. Selain itu, pada tabel 4 berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* yang digunakan untuk menguji perbandingan antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga menunjukkan nilai p (0,000) lebih kecil dari $\alpha = 0.005$. Hasil ini kembali menguatkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Veronica & Oliana, 2022) mengenai pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. Hasil uji statistik pada penelitian ini didapatkan nilai 0,000 (P value = 0,000, dimana P value $< \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap

penurunan skala nyeri *dismenorea* primer pada remaja IAI Agus Salim Metro Lampung.

Secara teori, teknik *effleurage massage* dikenal dapat menurunkan nyeri melalui beberapa mekanisme fisiologis. Gerakan usapan lembut yang ritmis merangsang serabut saraf, menekan reseptor sehingga menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak melalui mekanisme *gate control theory* (Yustanta et al., 2021). Selain itu, pijatan juga meningkatkan aliran darah ke area abdomen sehingga mengurangi iskemia dan memperbaiki metabolisme jaringan, yang pada akhirnya menurunkan intensitas kontraksi uterus. Penggunaan minyak kayu putih memberikan tambahan efek hangat yang memicu vasodilatasi serta membantu relaksasi otot, sehingga memperkuat efek analgesik dari pijatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, intensitas *dismenorea* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang. Setelah diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih, hampir seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian responden masih berada pada kategori nyeri sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih efektif menurunkan intensitas *dismenorea* pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar.

Oleh karena itu, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi dan penerapan teknik ini melalui program UKS untuk mendukung aktivitas belajar siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75–82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>

- Angelia, T. (2021). EFEK SAMPING ASPIRIN. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1709–1712. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022a). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022b). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- BRIN. (2024). *Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore*. Badan Riset Dan Inovasi Nasional.
- Dewi, S. W. R., Ariani, D., & Septian, H. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK EFFLEURAGE MASSAGE DAN SLOW DEEP BREATHING DENGAN TEKNIK ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP DISMENORE. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 22–30. www.stikes-khkediri.ac.id
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja*. 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/v3i1.307>
- Fitriana, V., & Wibowo, N. D. S. (2022). Pemberian Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 54–68. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Handra, R., & Yeni. (2024). HUBUNGAN KEJADIAN DISMENORE DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 201–209.
- Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 448–458.
- 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), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 1–10.
- Yustanta, B. F., Kostania, G., Argaheni, N. B., Wijayati, W., Prabasari, S. N., Polwandari, F., Apriliana, Suhartini, L., Damayanti Melly, Merida, Y., Hidamansyah, M., Rahmawati, N., Fitriani, A., Siagian, D. S., Meiranny, A., Nuraisya, W., & Ningsih, D. A. (2021). *ASUHAN KEBIDANAN Pada Masa Pandemi Covid-19*. CV Penulis Cerdas Indonesia.