

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 17 MEDAN**



**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR**  
**P07520122032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN**

**TAHUN 2025**

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi  
Dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)  
Pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR**

**P07520122032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Diusulkan Oleh

**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR  
P07520122032**

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan  
Pada tanggal 18 Juni 2025

**Pembimbing Utama**



**(Dina Indarsita SST, M. Kes)  
NIP. 196501031989032001**

**Pembimbing Pendamping**



**(Yufdel S.Kep, Ns, M.Kes)  
NIP.196406251990032002**

**Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan**



**(Masnila Siregar, S.Kep, NS, M.Pd)  
NIP.1970113019930332013**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR  
P07520122032**

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji  
Medan, 18 Juni 2025

|                    |                                       | Tanda Tangan                                                                              |
|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua penguji : | Dina Indarsita SST, M. Kes            | (  ) |
| 2. Penguj I :      | Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd    | (  ) |
| 3. Penguji II :    | Nurmala Hayati Sihombing, SKM., M.Kes | (  ) |

Medan, 18 Juni 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



**MASNILA, S.KEP, NS, M.PD  
NIP. 197011301993032013**



### **BIODATA PENULIS**

Nama : Rumondang Evintha Siregar  
Tempat/Tgl lahir : Aeknauli II, 18 April 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Desa Aeknauli II  
Nomor HP : 082273143439

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SD Negeri 173421 Pollung
2. SLTP : SMP Negeri 2 Pollung
3. SLTA : SMA Negeri 2 Doloksanggul

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Rumondang Evintha Siregar

Nim : P07520122032

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

### **PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 18 Juni 2025



Rumondang Evintha Siregar

P07520122032

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN NEGERI MEDAN  
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR  
P07520122032**

**PENERAPAN TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN  
V BAB + 40 Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 14 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan keluhan umum pada remaja putri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Penanganan nyeri haid tidak hanya dengan obat, tetapi juga melalui metode non-farmakologis seperti teknik *massage effleurage*. Teknik ini dilakukan dengan usapan lembut di perut untuk mengurangi nyeri. Berdasarkan studi di SMA Negeri 17 Medan, teknik ini efektif menurunkan nyeri dismenore setelah diterapkan selama tujuh hari.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik *effleurage massage* dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan. Dismenore adalah nyeri yang sering dialami selama menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

**Metode Studi Kasus :** Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua remaja putri yang mengalami dismenore, dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala NRS sebelum dan setelah intervensi.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik *effleurage*, kedua responden mengalami nyeri dengan skala 4-6 (sedang). Setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari, terdapat penurunan signifikan pada skala nyeri; pasien 1 dari skala 5 menjadi 0, sedangkan pasien 2 dari skala 5 menjadi 1. Teknik *massage effleurage* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, meningkatkan kenyamanan, dan sirkulasi darah.

**Kesimpulan dan Saran :** Penelitian ini menyimpulkan bahwa *effleurage massage* dapat dijadikan metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi kesehatan dalam mengelola dismenore serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam penanganan nyeri menstruasi.

**Kata kunci :** dismenore, *effleurage massage*, remaja putri.

**Kepustakaan :** 18 (2018-2023)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH  
ASSOCIATE DEGREE OF NURSING  
SCIENTIFIC PAPER**

**RUMONDANG EVINTHA SIREGAR  
P07520122032**

**APPLICATION OF EFFLEURAGE MASSAGE TECHNIQUE FOR  
DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 17  
MEDAN**

**V Chapters + 40 Pages + 5 Tables + 1 Gambar + 14 Appendices**

**ABSTRACT**

**Background:** *Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls during menstruation that can interfere with their daily activities. Menstrual pain can be managed not only with medication but also through non-pharmacological methods, such as the effleurage massage technique. This technique involves gentle strokes on the abdomen to reduce pain. A study at SMA Negeri 17 Medan showed that this technique was effective in reducing dysmenorrhea pain after being applied for seven days.*

**Objective:** *This study aims to analyze the application of the effleurage massage technique in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 17 Medan. Dysmenorrhea is a type of pain often experienced during menstruation that can disrupt daily activities.*

**Case Study Method:** *The research method used was descriptive with a case study approach. The subjects consisted of two adolescent girls who experienced dysmenorrhea. Pain intensity was measured using the NRS (Numeric Rating Scale) before and after the intervention.*

**Results:** *The results showed that before the effleurage technique was applied, both respondents experienced moderate pain with a scale of 4-6. After the intervention was performed for seven days, there was a significant decrease in the pain scale: Patient 1's pain decreased from a scale of 5 to 0, while Patient 2's pain decreased from a scale of 5 to 1. The effleurage massage technique proved effective in reducing dysmenorrhea pain, increasing comfort, and improving blood circulation.*

**Conclusion and Recommendations:** *This study concluded that effleurage massage can be used as a safe and effective non-pharmacological method to manage menstrual pain in adolescent girls. It is hoped that the results of this research can serve as a reference for researchers and health practitioners in managing dysmenorrhea and raising awareness about the importance of non-pharmacological approaches to menstrual pain management.*

**Keywords** : *Dysmenorrhea, Effleurage Massage, Adolescent Girls.*

**References** : *18 (2018-2023)*





## KATA

### PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Medan dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dina Indarsita, SST., M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Yufdel S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan serta sebagai Dosen Penguji I.
4. Ibu Nurmala Hayati Sihombing, SKM., M.Kes sebagai Dosen Penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah/skripsi ini.
5. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada ibu Dina Indarsita SST, M. Kes selaku ketua penguji .
6. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada ibu Yufdel S.Kep.Ns.M.Kes selaku pembimbing kedua saya.
7. Kepala Sekolah Bapak Jusuf Ginting, S.Pd, M.Si yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswi SMA Negeri 17 Medan sebagai subjek penelitian.

9. Teristimewa kepada kedua orangtua tersayang yaitu Bapak (Umpang Siregar) dan Mama (Erna Lumban Gaol) yang senantiasa mendukung, memberikan nasihat, doa dan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
10. Teruntuk seluruh teman-teman dari Prodi D-III angkatan 2022, yang telah sama-sama berjuang dan saling mendukung, serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 18 Juni 2025

Penulis



Rumondang Evintha Siregar

P07520122032

## DAFTAR ISI

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                               | i   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                | ii  |
| BIODATA PENULIS .....                                                  | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....                                   | iv  |
| ABSTAK.....                                                            | v   |
| KATA PENGANTAR .....                                                   | vi  |
| DAFTAR ISI.....                                                        | ix  |
| DAFTAR TABEL.....                                                      | xi  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                     | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                   | xii |
| BAB I PENDAHULUAN                                                      |     |
| A. Latar Belakang .....                                                | 1   |
| B. Rumusan Masalah .....                                               | 4   |
| C. Tujuan Stusi Kasus.....                                             | 4   |
| D. Manfaat Studi Kasus .....                                           | 4   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA                                                |     |
| A. Konsep Dasar <i>Massage Effleurage</i> .....                        | 5   |
| 1. Defenisi <i>Massage Effleurage</i> .....                            | 6   |
| 2. Teknik <i>Massage Effleurage</i> .....                              | 6   |
| 3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan <i>Massage Effleurage</i> ..... | 7   |
| 4. Manfaat Melatih <i>Massage Effleurage</i> .....                     | 8   |
| 5. Evaluasi <i>Massage Effleurage</i> .....                            | 10  |
| B. Gangguan Dismenore.....                                             | 10  |
| 1. Defenisi Dismenore .....                                            | 10  |
| 2. Penyebab Dismenore .....                                            | 11  |
| 3. Tanda dan Gejala Dismenore.....                                     | 11  |
| 4. Skala Nyeri Dismenore.....                                          | 12  |
| 5. Penanganan Dismenore .....                                          | 12  |
| C. Konsep Dasar Menstruasi .....                                       | 13  |
| 1. Defenisi Menstruasi .....                                           | 13  |

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Penyebab Menstruasi .....                                                                                        | 14 |
| 3. Fisiologi Menstruasi .....                                                                                       | 15 |
| 4. Tanda dan Gejala Menstruasi.....                                                                                 | 15 |
| 5. Penanganan Menstruasi .....                                                                                      | 16 |
| 6. Perawatan Menstruasi.....                                                                                        | 18 |
| <br>BAB III METODE STUDI KASUS                                                                                      |    |
| A. Rancangan Studi Kasus.....                                                                                       | 19 |
| B. Subjek Studi Kasus .....                                                                                         | 19 |
| C. Fokus Studi .....                                                                                                | 20 |
| D. Definisi Operasional Studi Kasus.....                                                                            | 20 |
| E. Instrumen Studi Kasus .....                                                                                      | 21 |
| F. Metode Pengumpulan Data.....                                                                                     | 21 |
| G. Lokasi dan Waktu .....                                                                                           | 22 |
| H. Penyajian Data .....                                                                                             | 22 |
| I. Etika Studi kasus.....                                                                                           | 23 |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN                                                                                     |    |
| A. Hasil Studi Kasus .....                                                                                          | 25 |
| 1. Gambaran Tempat Studi Kasus.....                                                                                 | 25 |
| 2. Gambaran Karakteristik Remaja Putri .....                                                                        | 25 |
| 3. Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Penerapan .....                                                                 | 27 |
| 4. Gambaran Nyeri Dismenore Sesudah Penerapan.....                                                                  | 28 |
| 5. Evaluasi Hasil Perbandingan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Penerapan.....                                   | 30 |
| A. Pembahasan.....                                                                                                  | 33 |
| 1. Karakteristik Remaja Putri .....                                                                                 | 33 |
| 2. Nyeri Dismenore Sebelum Penerapan Teknik <i>Massage Effleurage</i> .....                                         | 33 |
| 3. Nyeri Dismenore Sesudah Penerapan Teknik <i>Massage Effleurage</i> .....                                         | 34 |
| 4. Evaluasi Hasil Perbandingan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Penerapan Teknik <i>Massage Effleurage</i> ..... | 35 |
| <br>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN                                                                                      |    |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                 | 39 |
| B. Saran.....                                                                                                       | 40 |
| <br>DAFTAR PUSTAKA                                                                                                  |    |
| <br>LAMPIRAN                                                                                                        |    |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Defenisi Operasional Prosedur.....                                 | 20 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Remaja Putri.....                                  | 25 |
| Tabel 4.2 Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Penerapan.....        | 27 |
| Tabel 4.3 Gambaran Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Penerapan .....       | 28 |
| Tabel 4.4 Perbandingan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Penerapan ..... | 30 |

## DAFTAR GAMBAR

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Gambar 1 Skala Nyeri ..... | 12 |
|----------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar pengajuan judul
- Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 3. Lembar *Ethical clearance*
- Lampiran 4. Lembar Obsevasi
- Lampiran 5. Lembar Evaluasi
- Lampiran 6. Surat Izin Survei Awal
- Lampiran 7. Surat Balasan Survei Awal
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 11. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi
- Lampiran 14. Lembar hasil cek plagiasi turnitin