

ABSTRAK

Rifania Fathmala

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING* DAN *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

xvi + 110 Halaman + 10 Tabel + 20 lampiran

Dismenore, atau nyeri haid, adalah masalah umum yang banyak dialami oleh remaja putri dan kerap mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Untuk mengurangi ketidaknyamanan ini, dapat digunakan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Di antara metode non-farmakologis, senam peregangan perut (*abdominal stretching*) dan *effleurage massage* telah diidentifikasi sebagai teknik yang berpotensi efektif dalam meredakan nyeri menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *abdominal stretching* dan *effleurage massage* dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan dua kelompok intervensi dalam format pretest-posttest, tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 32 siswi dari SMA Muhammadiyah 10 Surabaya dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan secara statistik setelah penerapan kedua intervensi tersebut. Kedua metode terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore, namun *effleurage massage* menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang lebih cepat dibandingkan dengan *abdominal stretching*.

Sebagai kesimpulan, *abdominal stretching* dan *effleurage massage* merupakan strategi non-farmakologis yang layak dan efektif untuk menangani dismenore pada remaja putri. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi serta intervensi non-obat yang tepat guna mengatasi nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: Dismenore, Nyeri Menstruasi, *Abdominal Stretching*, *Effleurage Massage*, Remaja Putri.

Daftar Bacaan : 24 Jurnal, 2 buku (2018 – 2024)

ABSTRACT

Rifania Fathmala

THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL STRETCHING AND EFFLEURAGE MASSAGE ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 10 HIGH SCHOOL SURABAYA

xvi + 110 Pages + 10 Tables + 20 Appendices

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common issue experienced by adolescent girls and often disrupts their daily activities. To alleviate this discomfort, both pharmacological and non-pharmacological approaches can be employed. Among the non-pharmacological options, abdominal stretching and effleurage massage have been identified as potentially effective methods for reducing menstrual pain.

This study aimed to evaluate the effectiveness of abdominal stretching and effleurage massage in decreasing the intensity of dysmenorrhea among adolescent girls. The research utilized a pre-experimental design with two groups in a pretest-posttest format, without the inclusion of a control group. A total of 32 female students from Muhammadiyah 10 Senior High School in Surabaya were selected as participants through purposive sampling.

The results revealed a statistically significant reduction in pain levels after the implementation of both interventions—abdominal stretching and effleurage massage. Both techniques were found to be effective in alleviating menstrual discomfort; however, effleurage massage demonstrated a faster reduction in pain intensity compared to abdominal stretching.

In conclusion, abdominal stretching and effleurage massage are viable non-pharmacological strategies for managing dysmenorrhea in adolescent girls. The findings of this study are expected to serve as a valuable reference for healthcare professionals in providing appropriate education and non-drug interventions to address menstrual pain in adolescents.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Abdominal Stretching, Effleurage Massage, Adolescent Girls

References : 24 Journals, 2 books (2018 – 2024)