

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Laporan Tugas Akhir, Februari 2021**

**Nunung Sukmawati
NIM : E1815401047**

**EFEKTIVITAS *MESSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS SKALA NYERIDISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

ABSTRAK

Pengertian : menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Pada sebagian perempuan yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri yang disebut dismenore. Dismenore adalah rasa sakit yang menyebabkan ketidaknyamanan pada saat menstruasi dalam aktivitas fisik sehari-hari selama 1-3 hari selama menstruasi. Untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi diantaranya adalah *message effleurage*, *message effleurage* adalah suatu gerakan yang menggunakan seluruh tubuh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Usia normal bagi seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu 18 tahun.

Metode : dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah studi literatur dengan mengkaji beberapa jurnal/artikel penelitian. Pencarian jurnal/artikel secara elektronik dengan menggunakan database google scholar

Pembahasan : dengan dilakukannya *message effleurage* selama 10 menit bagi wanita yang mengalami menstruasi akan meredakan nyeri menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi.

Kesimpulan : *message effleurage* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF TASIKMALAYA
THE STUDIES DIPLOMA OF MIDWIFERY
The Final Project, February 2021

Nunung Sukmawati
NIM : E1815401047

**THE EFFECTIVENESS OF *EFFLEURAGE* MASSAGE ON REDUCTION
THE INTENSITY OF THE DYSMENORRHEA PAIN
SCALE IN YOUNG WOMEN**

ABSTRACT

Understanding : menstruation is the release of the uterine wall (endometrium) which is accompanied by bleeding occurring repeatedly every month except during pregnancy. In some women who experience menstruation will develop pain called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain that causes discomfort during menstruation during daily physical activity for 1-3 days during menstruation. To reduce discomfort during menstruation, including effleurage massage, effleurage massage is a movement that uses the whole body surface of the hand to stick to the abdominal area which is lightly rubbed and soothed. Normal age for a woman to get her first period is at the age of 12 or 13 years, but there are also those who experience it earlier, namely at the age of 8 years or later, namely 18 years.

Method : in this research the method used is literature study by reviewing several journals / research articles electronically using the google scholar database

Discussion : doing effleurage massage for 10 minutes for women experiencing menstruation will relieve pain, result in relaxation and improve circulation

Conclusion : effleurage massage effleurage has an effect on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young girls