

Efektivitas Pelatihan Abdominal Effleurage Massage dan Akupresur terhadap Kemampuan Self-Management Dismenorea pada Mahasiswa

A. Sri Ulfi Nofriati^{1*}, Megawati Sibulo²

^{1,2} DIII Keperawatan, Institut Bataritoja Bone, Indonesia

Open Access Freely
Available Online

Dikirim: 31 Juli 2026

Direvisi: 31 Agustus 2026

Diterima: 31 Agustus 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

A.sriulfinofriati@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenorea primer merupakan keluhan nyeri haid yang umum dialami mahasiswa usia reproduktif dan berdampak signifikan terhadap aktivitas akademik serta kualitas hidup, sehingga diperlukan strategi *self-management* yang efektif dan aman tanpa bergantung pada terapi farmakologis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur (SP6, SP8, LR3, dan CV4) terhadap peningkatan kemampuan *self-management* dismenorea pada mahasiswa dengan dismenorea primer. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* melalui pendekatan *one-group pretest-posttest design*, melibatkan 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Skala nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dan kemampuan *self-management* diukur menggunakan instrumen *Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale* (ADSCS) sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample t-Test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rerata skor ADSCS meningkat dari 84,84 (SD = 13,39) pada pretest menjadi 102,24 (SD = 16,19) pada posttest, dengan hasil uji $t(24) = 4,128$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), serta effect size (Cohen's d) sebesar 0,826 yang tergolong besar. Selain itu intervensi juga menurunkan derajat nyeri dari skala berat 32,0% menjadi 0,0%. **Simpulan:** Pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur efektif meningkatkan kemampuan *self-management* dismenorea secara signifikan, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan komplementer bagi mahasiswa dengan dismenorea primer.

Kata kunci: Abdominal effleurage massage, akupresur, dismenorea primer, self-management

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by female university students of reproductive age and has a substantial impact on academic performance and quality of life. Therefore, effective and safe self-management strategies that do not rely solely on pharmacological treatment are needed. **Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of abdominal effleurage massage and acupressure training (SP6, SP8, LR3, dan CV4) in improving dysmenorrhea self-management among university students with primary dysmenorrhea. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 25 participants who met the inclusion criteria were recruited. Pain intensity was assessed using the Visual Analog Scale (VAS), while self-management ability was measured using the Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale (ADSCS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the paired-samples t-test. **Results:** The mean ADSCS score increased from 84.84 (SD = 13.39) at pretest to 102.24 (SD = 16.19) at posttest. Statistical analysis demonstrated a significant improvement in dysmenorrhea self-management following the intervention ($t(24) = 4.128$, $p < 0.001$). The intervention also yielded a large effect size (Cohen's $d = 0.826$), indicating a substantial practical effect. In addition, the intervention reduced the proportion of participants experiencing severe pain from 32.0% to 0.0%. **Conclusion:** Abdominal effleurage massage and acupressure training significantly improved dysmenorrhea self-management among university students with primary dysmenorrhea. These findings suggest that this training program may serve as an effective complementary nursing intervention to enhance self-management in

individuals experiencing primary dysmenorrhea.

Keywords: *Abdominal effleurage massage, acupressure, primary dysmenorrhea, self-management*

PENDAHULUAN

Dismenorea primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan usia remaja dan dewasa muda serta menjadi penyebab utama keterbatasan aktivitas akademik, sosial, dan produktivitas sehari-hari. Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2018), nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan anatomis pada organ reproduksi ini dipengaruhi oleh peningkatan sintesis prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, iskemia miometrium, dan peningkatan sensitivitas terhadap nyeri. Hal ini menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah uterus, iskemia jaringan, dan timbulnya sensasi nyeri kram pada abdomen bagian bawah (McKenna & Fogleman, 2021). Bukti ilmiah terkini menunjukkan bahwa dismenorea primer tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup, kesehatan mental, konsentrasi belajar, performa akademik, serta meningkatkan ketidakhadiran di sekolah maupun perguruan tinggi (Tsang et al., 2026). Oleh karena itu, pendekatan penatalaksanaan modern tidak lagi hanya berorientasi pada penurunan intensitas nyeri, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kemampuan *self-management*, yaitu kemampuan individu mengenali gejala, mengambil keputusan, dan menerapkan strategi penanganan secara mandiri sehingga mampu mempertahankan fungsi sehari-hari dan mencegah ketergantungan terhadap terapi farmakologis.

Secara global, dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum pada perempuan usia reproduktif, dengan prevalensi dilaporkan berkisar antara 45% hingga 95%. Meta-analysis terbaru menunjukkan prevalensi *primary dysmenorrhea* secara global sebesar 73%, sedangkan pada populasi mahasiswa prevalensinya mencapai 78,4%, menunjukkan bahwa remaja dan mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki beban dismenorea cukup tinggi (Wang et al., 2022; Arruda et al., 2026;). Kondisi ini telah diakui sebagai salah satu penyebab utama penurunan prestasi akademik karena berhubungan dengan meningkatnya angka absensi, berkurangnya konsentrasi belajar, serta keterbatasan aktivitas fisik selama menstruasi (Tsang et al., 2026). Di Indonesia, dismenorea

masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh lebih dari separuh remaja putri dan mahasiswa, namun sebagian besar penanganannya masih berfokus pada penggunaan analgesik, istirahat, atau terapi tradisional tanpa didukung keterampilan *self-management* yang memadai (Argaheni, 2021). Fenomena serupa juga ditemukan pada berbagai institusi pendidikan tinggi, di mana mahasiswa cenderung belum memperoleh pelatihan terstruktur mengenai teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengendalikan nyeri menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola dismenorea secara mandiri masih belum optimal sehingga diperlukan intervensi edukatif yang bersifat praktis, mudah dipelajari, aman, dan berbasis bukti ilmiah. Oleh karena itu, penting bagi peneliti dalam merancang intervensi yang bersifat non-farmakologis, sebab penanganan yang tepat sasaran terhadap mekanisme nyeri tersebut dapat memutus rantai patofisiologis penyebab dismenorea tanpa menimbulkan efek samping sebagaimana yang berpotensi muncul pada penggunaan analgesik secara berkepanjangan (Itani et al., 2022).

Berbagai pedoman klinis dan penelitian terkini merekomendasikan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan dismenorea primer, salah satunya melalui *abdominal effleurage massage* dan akupresur. *Abdominal effleurage massage* terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri melalui stimulasi mekanoreseptor, peningkatan relaksasi otot abdomen, dan perbaikan sirkulasi darah lokal, sedangkan akupresur bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu yang meningkatkan pelepasan endorfin, memperbaiki perfusi uterus, serta memodulasi persepsi nyeri (Argaheni, 2021; Raj & Bansal, 2026). Selain menurunkan nyeri, kedua teknik tersebut memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, relatif murah, serta berpotensi meningkatkan rasa percaya diri individu dalam mengendalikan gejala menstruasi. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih mengevaluasi efektivitas masing-masing intervensi terhadap luaran klinis berupa penurunan intensitas nyeri, frekuensi nyeri, atau kualitas hidup, sedangkan kemampuan *self-management* sebagai luaran utama masih sangat jarang dievaluasi. Padahal,

paradigma pelayanan kesehatan terkini menempatkan pemberdayaan pasien melalui peningkatan kemampuan mengelola penyakit secara mandiri sebagai indikator penting keberhasilan intervensi nonfarmakologis.

Berdasarkan telaah literatur, masih terdapat beberapa *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, penelitian mengenai kombinasi pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur sebagai suatu paket intervensi terstruktur masih terbatas dibandingkan penelitian yang hanya menilai satu teknik secara terpisah (Argaheni, 2021). Kedua, sebagian besar penelitian menggunakan luaran berupa intensitas nyeri, tingkat kecemasan, atau kualitas hidup, sementara pengukuran kemampuan *self-management* sebagai kompetensi yang memungkinkan individu melakukan pengendalian gejala secara berkelanjutan masih belum banyak dilakukan (Armour et al., 2021). Ketiga, bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi kedua intervensi tersebut pada populasi mahasiswa masih sangat terbatas, padahal kelompok ini memiliki tuntutan akademik tinggi dan rentan mengalami gangguan aktivitas akibat dismenorea. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya menilai keberhasilan intervensi dalam mengurangi nyeri, tetapi juga mengevaluasi peningkatan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengelolaan mandiri terhadap dismenorea primer.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur terhadap kemampuan *self-management* dismenorea pada mahasiswa dengan dismenorea primer. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis bukti yang berorientasi pada pemberdayaan mahasiswa, meningkatkan kemampuan *self-management*, serta menjadi dasar

management dismenorea dan intensitas nyeri setelah diberikan pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur pada mahasiswa dengan dismenorea primer.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Institut Batari Toja Bone, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama bulan Juni-Juli 2026 hingga seluruh rangkaian intervensi dan pengambilan data selesai sesuai dengan jadwal penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Institut Batari Toja Bone yang mengalami dismenorea primer. Sampel penelitian berjumlah 25 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2022; Taylor et al., 2022). Responden dipilih melalui proses skrining untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami dismenorea primer, kemudian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang mengalami dismenorea primer tanpa riwayat kelainan ginekologis yang menyebabkan dismenorea sekunder, memiliki intensitas nyeri menstruasi minimal skala ringan ($VAS \geq 1$), bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pengukuran awal (*pretest*), pelaksanaan pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur, hingga pengukuran akhir (*posttest*), serta memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan menjadi responden penelitian.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur yang diberikan kepada responden sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis. Intervensi tersebut meliputi pemberian edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, dan evaluasi kemampuan responden dalam melakukan teknik *abdominal effleurage massage* dan akupresur secara mandiri sesuai dengan SOP yang telah disusun. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kemampuan *self-management* dismenorea yang diukur menggunakan *Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale* (ADSCS) serta intensitas nyeri dismenorea yang diukur menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* melalui pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini seluruh responden memperoleh intervensi yang sama tanpa kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (*posttest*). Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan kemampuan *self-*

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung (*data primer*) kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian melalui proses skrining dan pemberian *informed consent*. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner karakteristik demografi, riwayat menstruasi kemudian dilakukan pengukuran awal (*pretest*) menggunakan kuesioner *Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale* ADSCS untuk menilai kemampuan *self-management* dismenorea dan *Visual Analogue Scale* (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri. Kuesioner ADSCS telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Chronbach's alpha* = 0.82 yang memiliki 40 item pernyataan dan dikelompokkan menjadi 6 indikator *self-care* (mencari pengetahuan, ekspresi emosi, mencari bantuan, pemanfaatan sumber daya, dan pengendalian diri) (Fatmawati et al., 2021). Setelah itu, responden mengikuti pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur sesuai standar operasional prosedur penelitian. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai,

dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan kemampuan *self-management* dan intensitas nyeri. Seluruh data yang diperoleh selanjutnya melalui proses *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* sebelum dilakukan analisis statistik

HASIL

Analisis Data Univariat

Tahap awal dalam penyajian hasil penelitian ini diawali dengan pemaparan karakteristik subjek penelitian, yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi demografis dan reproduksi dari responden yang diteliti. Karakteristik yang dimaksud meliputi usia, usia menarche, serta lama haid, yang kemudian dikategorikan sesuai dengan klasifikasi yang lazim digunakan dalam literatur kesehatan reproduksi. Dari 25 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, diperoleh gambaran distribusi frekuensi sebagaimana disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Berdasarkan Data Demografi

Karakteristik	Kategori	n (25)	Persentase (%)
Usia saat ini	Remaja Akhir (17-20 th)	19	76
	Dewasa Awal (21-25 th)	6	24
Usia Manarche	Normal (11-14 th)	17	68
	Terlambat (>14 th)	8	32
Lama Haid	Normal (3-7 hari)	23	92
	Memanjang (>7 hari)	2	8
Status Haid	Teratur	20	80
	Tidak Teratur	5	20

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja akhir (17–20 tahun) sebanyak 19 orang (76%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal 11–14 tahun (68%), memiliki lama menstruasi normal selama 3–7 hari (92%), serta memiliki siklus menstruasi yang teratur (80%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki karakteristik kesehatan reproduksi yang berada dalam kondisi fisiologis normal. Secara umum, distribusi karakteristik tersebut

menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki profil reproduksi yang berada dalam kategori fisiologis normal sehingga karakteristik tersebut dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi dasar responden sebelum dilakukan analisis terhadap variabel penelitian.

Pengukuran derajat nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengetahui intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Derajat Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skala Nyeri	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Ringan	2 (8,0)	9 (36,0)
Sedang	15 (60,0)	16 (64,0)
Berat	8 (32,0)	0 (0,0)

Sedangkan pada skala nyeri, sebelum pemberian intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60,0%), diikuti nyeri berat (32,0%) dan nyeri ringan (8,0%). Setelah intervensi, proporsi responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 36,0%, sedangkan kategori nyeri berat tidak lagi ditemukan. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya pergeseran distribusi tingkat nyeri ke arah kategori yang lebih ringan setelah pemberian intervensi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan kemampuan *self-management dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 3.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kemampuan *self-management dismenorea* (ADSCS) mahasiswa sebelum diberikan pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur adalah 84,84 (SD 13,39), dengan rentang skor 62–107. Setelah intervensi, rata-rata

skor meningkat menjadi 102,24 (SD 16,19), dengan rentang skor 76–131. Peningkatan rata-rata skor serta pelebaran nilai maksimum ini secara deskriptif mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan *self-management dismenorea* pada sebagian besar responden setelah menerima intervensi, meskipun signifikansi statistik dari perbedaan ini baru dapat dipastikan melalui uji hipotesis (Paired Sample t-Test).

Tabel 3

Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor ADSCS (n=25)

Variabel	Statistic (W)	df	p value
Pretest	0,945	25	0,195
Posttest	0,953	25	0,297
Selisih (Posttest-Pretest)	0,985	25	0,961

* Uji Normalitas: Data berdistribusi

Analisis Data Bivariat

Analisis dilanjutkan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *self-management dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur. Hasil pengujian disajikan pada tabel 4.

Tabel 4

Hasil Uji Paired Sample t-test Kemampuan Self-Management Dismenorea

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Mean Difference	t	df	p-value
Kemampuan Self-manajegement (ADSCS)	84,84 ± 13,39	102,24 ± 16,19	17,40	4,128	24	<0,001*

*Uji Paired Sample t-test; $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 4, rerata skor kemampuan *self-management dismenorea* meningkat dari 84,84 ± 13,39 pada saat pretest menjadi 102,24 ± 16,19 setelah pemberian intervensi. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = 4,128$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata skor kemampuan *self-management dismenorea* yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-management dismenorea* pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer.

PEMBAHASAN

Self-Care dalam Konteks Dismenorea

Kemampuan *self-management dismenorea* yang menjadi variabel utama dalam penelitian ini dapat dipahami melalui kerangka teori *self-care* milik Dorothea Orem, yang menegaskan bahwa

setiap individu pada dasarnya memiliki kapasitas untuk melakukan perawatan diri secara mandiri (*self-care agency*), dan peran intervensi keperawatan adalah memfasilitasi serta memperkuat kapasitas tersebut ketika individu mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan perawatan dirinya. Chen et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa keperawatan dengan dismenorea menemukan bahwa *self-efficacy* dan *self-care agency* merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi perilaku *self-care dismenorea*, sehingga penguatan kedua aspek tersebut melalui pelatihan keterampilan praktis, sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini, menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam mengelola nyeri haid. Sejalan dengan hal tersebut, Fernández-Martínez et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan menggunakan berbagai strategi untuk mengelola dismenorea, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, termasuk

olahraga, akupresur, dan penggunaan panas. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya penguatan pengetahuan dan keterampilan praktis agar mahasiswa mampu memilih dan menerapkan strategi pengelolaan dismenorea secara tepat dan mandiri. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan berbasis bukti, seperti abdominal effleurage massage dan akupresur, relevan untuk meningkatkan kemampuan *self-management* dismenorea pada mahasiswa.

Efektivitas Abdominal Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kemampuan Self-Management

Abdominal effleurage massage yang dilatihkan dalam penelitian ini bekerja melalui stimulasi taktil pada permukaan kulit abdomen yang diteruskan ke sistem saraf pusat, sehingga memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berdampak pada relaksasi otot polos uterus dan perbaikan aliran darah lokal (Sholihah & Azizah, 2020). López-Liria et al. (2021) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap sembilan uji klinis acak menyimpulkan bahwa intervensi fisioterapi termasuk teknik massage memberikan efek penurunan intensitas nyeri menstruasi yang signifikan dibandingkan kelompok tanpa intervensi. Temuan pada penelitian ini memperkuat bukti tersebut, sekaligus menunjukkan bahwa efek positif *abdominal effleurage massage* tidak hanya terbatas pada penurunan skala nyeri, tetapi juga berdampak pada peningkatan skor kemampuan *self-management* responden, yang mengindikasikan bahwa keterampilan yang dilatihkan telah terinternalisasi menjadi bagian dari perilaku perawatan diri mahasiswa.

Efektivitas Akupresur dan Sinergi Kombinasi Kedua Teknik

Akupresur bekerja melalui penekanan pada titik-titik meridian tubuh (SP6, SP8, LR3, dan CV4) yang dipercaya memperlancar aliran energi (qi) serta merangsang pelepasan neurotransmitter penghambat nyeri seperti endorfin dan enkefalin. Kong et al. (2022) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis uji klinis acak menemukan bahwa akupresur auricular memberikan efek signifikan dalam meredakan nyeri menstruasi, sementara Liu et al. (2021) menegaskan bahwa akupresur pada titik akupoin tertentu merupakan strategi manajemen nyeri yang aman, murah, dan minim risiko efek samping bila dibandingkan dengan terapi farmakologis. Kombinasi antara abdominal *effleurage massage* dan akupresur dalam

penelitian ini diduga memberikan efek yang saling melengkapi, di mana stimulasi pada jaringan superfisial abdomen bekerja memperbaiki sirkulasi lokal, sementara penekanan pada titik akupoin bekerja secara sistemik dalam menghambat transmisi impuls nyeri menuju korteks serebri, sehingga hasil gabungan keduanya memberikan efek yang lebih komprehensif dibandingkan bila kedua teknik diberikan secara terpisah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa strategi *self-care* berbasis keterampilan praktis lebih efektif dibandingkan pendekatan edukatif semata dalam meningkatkan kemampuan penanganan mandiri dismenorea. Pouraliroudbaneh et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa strategi *self-management* pada remaja dan wanita usia muda dengan keluhan menstruasi masih belum optimal apabila hanya berbasis penyuluhan pasif, sehingga dibutuhkan bentuk pelatihan yang aplikatif dan dapat langsung dipraktikkan, sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini. Selain itu, temuan Chen et al. (2023) turut mendukung bahwa peningkatan *self-efficacy* melalui pelatihan keterampilan konkret berkontribusi lebih besar terhadap perbaikan perilaku *self-care* dismenorea dibandingkan sekadar pemberian informasi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa pendekatan pelatihan berbasis keterampilan (*skill-based training*) merupakan strategi yang relevan dan efektif diterapkan pada populasi mahasiswa.

Temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi keilmuan yang berarti bagi pengembangan ilmu keperawatan komplementer dan manajemen nyeri non-farmakologis, khususnya dalam memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas pelatihan kombinasi *abdominal effleurage massage* dan akupresur terhadap peningkatan kemampuan *self-management*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan modul pelatihan mandiri (*self-help training module*) yang dapat diaplikasikan secara luas di lingkungan kampus sebagai bentuk intervensi keperawatan promotif dan preventif yang murah, mudah dipelajari, minim risiko, serta mendukung kemandirian mahasiswa dalam mengelola keluhan dismenorea primer tanpa selalu bergantung pada terapi farmakologis, sekaligus memperkuat peran perawat sebagai edukator dan fasilitator dalam penguatan *self-care agency* masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *abdominal effleurage massage* dan akupresur (SP6, SP8, LR3, dan CV4) terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan kemampuan *self-management dysmenorea* pada mahasiswa dengan dismenorea primer. Hal ini dibuktikan oleh peningkatan rerata skor ADSCS dari 84,84 (SD = 13,39) pada pretest menjadi 102,24 (SD = 16,19) pada posttest, dengan hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan $t(24) = 4,128$ dan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), serta effect size (Cohen's d) sebesar 0,826 yang tergolong besar. Temuan ini juga didukung oleh penurunan derajat nyeri haid, di mana proporsi responden dengan nyeri berat menurun dari 32,0% menjadi 0,0% setelah intervensi. Kombinasi kedua teknik non-farmakologis tersebut bekerja secara sinergis melalui perbaikan sirkulasi darah uterus, pelepasan endorfin, dan penguatan *self-care agency*, sehingga berkontribusi terhadap pengembangan intervensi keperawatan komplementer yang aman dan aplikatif bagi mahasiswa dengan dismenorea primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih pertama disampaikan kepada pimpinan Institut Batari Toja Bone yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan institusional sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih pula penulis sampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, atas kesediaan waktu dan kerja samanya yang sangat berarti bagi kelancaran proses pengumpulan data.

REFERENSI

Argaheni, N. B. (2021). Systematic Review : The Effect of Massage Effleurage on Dysmenorrhea. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(1), 138–143. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.art.p138-143>.

Arruda, G. T. de, Barbosa-Silva, J., Driusso, P., Pathmanathan, C., Armijo-Olivo, S., & Avila, M. A. (2026). Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70. *Pain*, 58(1), 41–

55. <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2606433>.

Chen, J., Duan, Y., Zhang, Y., Zhang, X., Chu, M., Shi, Y., & Zhang, X. (2023). Self-care behavior and associated factors of nursing students with dysmenorrhea: A structural equation model. *Journal of Nursing Management*, 2023, Article 8820772. <https://doi.org/10.1155/2023/8820772>.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Fatmawati, A., Ariyanti, F. W., & Kurniasari, H. P. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Self Care Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis-Kalimantan Timur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 71–79. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15548>.

Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., & Palacios-Ceña, D. (2022). Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea: A qualitative study among female nursing students. *Nursing Open*, 9(1), 545–554. <https://doi.org/10.1002/nop2.1111>.

Hewitt, G. D., & Gerancher, K. R. (2018). ACOG COMMITTEE OPINION Number 760 Committee on Adolescent Health Care Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. *Obstetrics & Gynecology*, 132(760), 249–258.

Kong, X., Fang, H., Li, X., Zhang, Y., & Guo, Y. (2022). Effects of auricular acupressure on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1016222. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1016222>.

Liu, M., Tong, Y., Chai, L., Chen, F., Cheng, X., & Zheng, Y. (2021). Effects of auricular point acupressure on pain relief: A systematic review. *Pain Management Nursing*, 22(3), 268–280. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.07.007>.

López-Liria, R., Torres-Álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health*, 18(15), 7832.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *Am Fam Physician*, 104(2), 164–170.
https://www.aafp.org/afp/2021/0800/p164?utm_source=chatgpt.com.
- Pouraliroudbaneh, S., et al. (2024). Heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea in adolescents: A systematic review of self-management strategies, quality of life, and unmet needs. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijgo.15554>.
- Raj, S., & Bansal, K. (2026). Non-pharmacological management for primary dysmenorrhoea: A systematic review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 20(3). <https://doi.org/10.7860/JCDR/2026/88273.23029>.
- Sholihah, N. R., & Azizah, I. (2020). The Effect of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students. *Jurnal Info Kesehatan*, 18(1), 9–17.
<https://doi.org/10.31965/infokes.vol18.iss1.302>.
- Taylor, C. R., Lynn, P., & Bartlett, J. L. (2022). *Fundamentals of Nursing: The Art and Science of Person-Centered Nursing Care, 10th Edition*. Wolters Kluwer.
<http://publications.excelsior.edu/programs/son2016/index.html>.
- Tsang, W. W. Y., Giannaki, A., & Mohamed, H. (2026). Physiotherapeutic management of primary dysmenorrhea for adolescent students: a systematic review and meta-analysis. *Advancements in Health Research*, 3. <https://doi.org/10.4081/ahr.2026.129>.
- Wang, L., Yan, Y., Qiu, H., Xu, D., Zhu, J., Liu, J., & Li, H. (2022). Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhea in students: A meta-analysis. *Value in Health*, 25(10), 1678–1684.
<https://doi.org/10.1016/j.jval.2022.03.023>.