

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2
ROKAN IV KOTO**



Disusun oleh :

Aulia Nadila
NIM : 2239032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

**PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2
ROKAN IV KOTO**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Disusun oleh :

Aulia Nadila
NIM : 2239032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ **PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ROKAN IV KOTO**” telah diperiksa dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 23 Juli 2026

Menyetujui,
Pembimbing


Bd. Masdi Janiarli, SST, M.Kes
NIDN.1014019004

HALAMAN PENGESAHAN

**“PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ROKAN IV KOTO”**

Disusun oleh:

AULIA NADILA

NIM: 2239032

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada tanggal 23 Juli 2026

Mengetahui
Ketua Penguji



Bd. Masdi Janiarli, SST, M.Kes
NIDN. 1014019004

Penguji I



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.1008058607

Penguji II



Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes
NIDN.8838930017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, M.Kes
NIDN :1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M.Biomed
NIDN : 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Nadila
NIM : 2239032
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pijat *Effleurage* Untuk Mengurangi Nyeri Haid
Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Rokan IV Koto

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, 23 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Aulia Nadila

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Aulia Nadila
Nim : 2239032
Tempat / Tanggal Lahir : Lubuk Bendahara Timur, 27 Juni 2003
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 1 (pertama) dari 2 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.003 RW.002 Desa Lubuk Bendahara Timur,
Kecamatan Rokan Iv Koto, Kabupaten Rokan Hulu,
Provinsi Riau.
No Handphone : 0822-6851-4384
Email : aulianadila911@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Irmu, Lulusan Tahun 2010
2. SD Negeri 004 Rokan IV Koto, Lulusan Tahun 2016
3. SMP Negeri 2 Rokan IV Koto, Lulusan Tahun 2019
4. SMA Negeri 2 Rokan IV Koto, Lulusan Tahun 2022
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Setiawan
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 16 Oktober 1974
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Radesma Kasmira
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Bendahara Timur, 03 Desember 1984
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji tuhan saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatnya, saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ROKAN IV KOTO“**. Penulisan skripsi ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Pada penyelesaian skripsi ini saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pada masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar, daripada itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, M,SI selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuny, M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bd. Masdi Janiarli, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan dan

kemudahan serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.

9. Kepada Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Rokan IV Koto yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
10. Kepada Siswi yang ikut serta dalam penelitian di SMP Negeri 2 Rokan IV Koto yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Kepada Ibunda Radesma Kasmira dan Ayah sambung Rio Jatendra penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis untuk kelancaran penulis dalam setiap langkah kehidupan penulis untuk kelancaran penulis dalam perkuliahan..
12. Kepada Ayahanda Setiawan penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada ayah atas segala bentuk perhatian yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
13. Kepada Keluarga tercinta penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus, terutama kepada Bunda Atika Rahayu, atas doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. penulis diberi kekuatan oleh kehadiran dan dukungan keluarga selama tahap perkuliahan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Adik laki – laki tersayang, Abdul Holik Isfama, yang selalu menjadi sumber kebahagiaan bagi penulis, selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat dan bertahan.
15. Kepada Sahabat seperjuangan penulis, Dhea Yolanda, Selly Novitasari, Fricillia Ulfani, yang senantiasa memberikan dukungan serta kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan penelitian.

16. Terakhir, Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan, berjuang dan tidak menyerah dalam setiap proses yang panjang ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Pasir pengaraian, 23 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN TEORI	
A. Tinjauan Teori	8
1. Remaja Putri.....	8
2. Menstruasi	10
3. Nyeri Haid.....	14
4. Pijat Effleurage	20
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
3. Teknik Sampling.....	27
C. Ruang Lingkup Penelitian	27
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional.....	28
F. Alat Ukur	29
G. Jenis Data.....	29
H. Teknik Pengumpulan Data.....	29
I. Metode Pengolahan Data.....	30
J. Analisis Data.....	31
K. Etika Penelitian	32

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	36

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA.....	43
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Nyeri Haid Sebelum Pijat <i>Effleurage</i>	34
Tabel 4.2 Nyeri Haid Sesudah Pijat <i>Effleurage</i>	35
Tabel 4.3 Perbedaan Rata- Rata Nyeri Sebelum Dan Sesudah.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale</i>	18
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale</i>	18
Gambar 2.3 Teknik Pijat <i>Effleurage</i>	21
Gambar 2.4 Teknik Pijat <i>Effleurage</i>	21
Gambar 2.5 Teknik Pijat <i>Effleurage</i>	22
Gambar 2.6 Teknik Pijat <i>Effleurage</i>	22
Gambar 3.3 <i>Numeric Rating Scale</i>	30

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.7 Kerangka Teori.....	23
Bagan 2.8 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 3. Kuesioner penelitian
- Lampiran 4. Master Tabel
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 9. Output Hasil Olah Data Spss
- Lampiran 10. Dokumentasi

Universitas Pasir Pengaraian

**Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, 23 Juli 2026**

**Aulia Nadila
2239032**

**PENGARUH PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2
ROKAN IV KOTO
XXVI + 45 halaman, 6 tabel, 2 skema, 10 lampiran**

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di sekolah. Tingginya kejadian nyeri haid pada remaja serta kurangnya pemanfaatan metode nonfarmakologis menjadi alasan penting dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rokan IV Koto. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 57 siswi dan sampel sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi pijat *effleurage* selama 10–15 menit pada hari pertama menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,10$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri haid sebelum diberikan pijat *effleurage* adalah 4,72 dengan standar deviasi 1,162, sedangkan rata-rata nyeri haid sesudah diberikan pijat *effleurage* menurun menjadi 2,31 dengan standar deviasi 0,822. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,10$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat *effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rokan IV Koto. Pijat *effleurage* berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, serta dapat diterapkan secara mandiri untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Pijat *Effleurage*, Nyeri Haid, Remaja Putri
Daftar Pustaka : 29 (2015 – 2026)

Pasir Pengaraian University

Bachelor of Midwifery, Faculty of Health Sciences

Thesis, July 23, 2026

Aulia Nadila

2239032

***THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE TO REDUCE
MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP
NEGERI 2 ROKAN IV KOTO
XXVI + 45 pages, 6 tables, 2 schematics, 10 appendices***

ABSTRACT

Menstrual pain is one of the reproductive health problems that adolescent girls often experience and can interfere with daily activities, including the learning process at school. The high incidence of menstrual pain in adolescents and the lack of use of non-pharmacological methods are important reasons for conducting this study. This study aims to determine the effect of effleurage massage on the reduction of menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 2 Rokan IV Koto. This study uses a quantitative method with a pre-experimental design of one group pretest-posttest. The research population was 57 students and a sample of 36 respondents was selected using the purposive sampling technique. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the administration of the effleurage massage intervention for 10–15 minutes on the first day of menstruation. Data analysis was carried out using the Paired Sample T-Test with a significance level ($\alpha = 0.10$). The results showed that the average menstrual pain before being given effleurage massage was 4.72 with a standard deviation of 1.162, while the average menstrual pain after being given effleurage massage decreased to 2.31 with a standard deviation of 0.822. The results of the statistical test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.10$), which means that there is a significant influence between effleurage massage on the reduction of menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 2 Rokan IV Koto. Effleurage massage has an effect on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls and can be used as an alternative to non-pharmacological therapy that is safe, easy to do, and can be applied independently to reduce menstrual pain.

Keywords: effleurage massage, menstrual pain, adolescent girls

Bibliography : 29 (2015 – 2026)