

Edukasi dan Pelatihan Abdominal Massage Effleurage untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri dalam Mengelola Dismenore di SMK Negeri 1 Kaligondang di Purbalingga

Lina Ramandani¹, Ikit Netra Wirakhmi², Siti Haniyah³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa

e-mail: linardni6@gmail.com, ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id,
haniwiwana56@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta konsentrasi belajar. Penanganan nonfarmakologis melalui *abdominal massage effleurage* menjadi alternatif yang sederhana, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menerapkan teknik *abdominal massage effleurage* untuk membantu mengelola *dismenore*. Kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kaligondang, Purbalingga, dengan sasaran anggota Palang Merah Remaja (PMR). Sebanyak 20 peserta berusia 14–18 tahun mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam dua pertemuan. Metode kegiatan meliputi edukasi melalui ceramah interaktif dan diskusi, serta pelatihan melalui demonstrasi dan *return demonstration*. Pengetahuan diukur menggunakan *pre-test* dan *post-test*, sedangkan keterampilan dinilai melalui lembar observasi. Hasil menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 93,75% menjadi 96,56%, atau meningkat 2,81 poin. Seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah edukasi. Penilaian keterampilan menunjukkan rata-rata 91,04%, dengan 17 peserta (85%) berkategori terampil dan 3 peserta (15%) cukup terampil. Edukasi dan pelatihan *abdominal massage effleurage* efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri serta dapat menjadi strategi promotif dalam mendukung kemandirian pengelolaan *dismenore* di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Abdominal Massage Effleurage, Dismenore, Edukasi Kesehatan, Keterampilan, Remaja Putri.

Abstract

Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls that may interfere with daily activities and learning concentration. Non-pharmacological management using abdominal massage effleurage provides a simple, economical, and self-administered alternative. This community service program aimed to improve adolescent girls' knowledge and skills in applying abdominal massage effleurage to help manage dysmenorrhea. The

program was conducted at SMK Negeri 1 Kaligondang, Purbalingga, involving members of the Youth Red Cross (PMR). A total of 20 participants aged 14–18 years completed the program, which was conducted in two face-to-face sessions. The activities included health education through interactive lectures and discussions, followed by training using demonstration and return demonstration methods. Knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires, while skills were evaluated using an observation checklist. The results showed that the mean knowledge score increased from 93.75% to 96.56%, representing an increase of 2.81 points. All participants (100%) achieved a good knowledge category after the education. Skill assessment showed a mean score of 91.04%, with 17 participants (85%) categorized as skilled and 3 participants (15%) as moderately skilled. Education and training in abdominal massage effleurage effectively improved adolescent girls' knowledge and skills and may serve as a promotive strategy to support independent dysmenorrhea management in school settings.

Keywords : Abdominal Massage Effleurage, Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Health Education, Skills.

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan karena berkaitan dengan kualitas kesehatan dan kesejahteraan individu pada masa kini maupun masa mendatang. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri adalah *dismenore*, yaitu nyeri pada bagian bawah abdomen yang muncul menjelang atau selama menstruasi dan dapat disertai berbagai gejala seperti mual, muntah, sakit kepala, serta kelelahan (Matsas et al., 2023). Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kondisi psikologis remaja. *Dismenore* diketahui dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan pada remaja (Swandari, 2023).

Besarnya permasalahan *dismenore* juga terlihat dari prevalensinya yang relatif tinggi. Berdasarkan data yang dikutip Farming (2023) dalam Ayuningsih et al. (2025), sekitar 90% perempuan mengalami *dismenore*. Di Indonesia, dari sekitar 22.080.000 remaja putri pada tahun 2021, diperkirakan 19.872.000 orang atau 90% mengalami *dismenore*, dengan 72,89% mengalami *dismenore* primer dan 21,11% mengalami *dismenore* sekunder (Ayuningsih et al., 2025; United Nations Children's Fund, 2021). Pada tingkat regional, prevalensi *dismenore* di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56%, sedangkan penelitian lainnya melaporkan prevalensi pada remaja berkisar antara 64,25% hingga 89,5% (Ayuningsih et al., 2025; Ristiana & Imamah, 2024). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa *dismenore* merupakan persoalan kesehatan yang perlu memperoleh perhatian, terutama karena masih terdapat remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan yang tepat (Munir et al., 2023).

Dampak *dismenore* terhadap kehidupan remaja tidak dapat dipandang sebagai keluhan menstruasi biasa. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi,

ketidakhadiran di sekolah, penurunan performa akademik, keterbatasan aktivitas fisik, gangguan tidur, serta gangguan emosional (Itani et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya penatalaksanaan yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan nyeri, tetapi juga mampu meningkatkan pengetahuan dan kemandirian remaja dalam mengelola keluhan menstruasi. Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis, khususnya obat antiinflamasi nonsteroid (*non-steroidal anti-inflammatory drugs/NSAID*), merupakan salah satu pilihan untuk mengurangi nyeri melalui penghambatan pembentukan prostaglandin (Kirsch et al., 2024). Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis meliputi aktivitas fisik, kompres hangat, teknik relaksasi, dan terapi pijat (Khotimah & Lintang, 2022).

Salah satu metode nonfarmakologis yang relatif sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri adalah *abdominal massage effleurage*. Teknik ini dilakukan melalui pijatan lembut dan ritmis pada daerah abdomen menggunakan telapak tangan atau ujung jari yang bertujuan memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta membantu menurunkan nyeri menstruasi (Argaheni, 2021). Secara fisiologis, stimulasi taktil melalui usapan lembut dapat merangsang serabut saraf bermielin besar sehingga menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat melalui mekanisme *gate control theory* (Sumiaty et al., 2023). Peningkatan sirkulasi darah pada area panggul juga dapat membantu mengurangi faktor pemicu nyeri, termasuk prostaglandin (Kustiyati & Hasanah, 2024). Dengan karakteristiknya yang non-invasif, mudah dipelajari, ekonomis, dan tidak memerlukan alat khusus, teknik ini memiliki potensi untuk diterapkan sebagai alternatif penanganan *dismenore* pada remaja putri.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan manfaat *effleurage massage* dalam pengelolaan *dismenore*. Dolang et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi penanganan *dismenore* berbasis praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja hingga 80%. Putri (2024) juga melaporkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri *dismenore* setelah pemberian terapi *abdominal effleurage*. Temuan tersebut diperkuat oleh Pramesti & Sudaryanto (2024) yang menjelaskan bahwa pijatan lembut dan berirama dapat menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Penelitian lain menunjukkan bahwa *effleurage massage* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri (Sholihah & Azizah, 2020), sedangkan penerapan teknik tersebut pada kelompok remaja juga dilaporkan menghasilkan penurunan skor *Visual Analog Scale* (VAS) secara signifikan (Rosalinawati, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *abdominal massage effleurage* tidak hanya memiliki dasar teoritis, tetapi juga didukung oleh bukti empiris sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Meskipun demikian, permasalahan tidak hanya terletak pada ketersediaan metode penanganan, tetapi juga pada tingkat pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menerapkannya. Upaya mengatasi *dismenore* perlu didukung oleh pengetahuan yang memadai agar remaja putri mampu melakukan penatalaksanaan secara tepat dan mandiri (Lestari & Rokhanawati, 2024). Penelitian Munir et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan remaja dengan upaya mandiri dalam mengurangi nyeri menstruasi. Namun, sebagian penelitian mengenai *dismenore* dan

effleurage massage masih berfokus pada mahasiswa atau perempuan dewasa muda. Penerapan edukasi kesehatan reproduksi yang dipadukan dengan pelatihan praktik langsung teknik *abdominal massage effleurage* pada remaja sekolah menengah masih relatif terbatas. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan pengetahuan dan perilaku kesehatan yang dapat terbawa hingga masa dewasa.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada remaja putri anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMK Negeri 1 Kaligondang, Purbalingga. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada November 2025 terhadap 55 remaja putri melalui kuesioner daring, sebanyak 52 responden (94,5%) telah mengetahui pengertian *dismenore* dan 39 responden (70,9%) mengetahui bahwa *abdominal massage effleurage* merupakan teknik pijat ringan pada bagian bawah abdomen. Namun, hanya 5 responden (9,1%) yang mengetahui cara melakukan teknik tersebut dengan benar. Di sisi lain, sebanyak 49 responden (89,1%) menyatakan tertarik untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik *abdominal massage effleurage*, sementara 54 responden (98,2%) menilai edukasi dan pelatihan mengenai penanganan *dismenore* penting atau sangat penting untuk dilakukan. Survei tersebut juga menunjukkan masih adanya pemahaman yang kurang tepat, yaitu 22 responden (40%) menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi yang wajar dan tidak dapat diatasi, sedangkan 25 responden (45,5%) menganggap obat pereda nyeri sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi *dismenore*.

Temuan tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara pengetahuan umum mengenai *dismenore* dan kemampuan praktis remaja dalam melakukan penanganan nonfarmakologis. Dengan demikian, edukasi yang hanya berorientasi pada penyampaian informasi belum cukup untuk membentuk keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Diperlukan pendekatan edukatif yang menggabungkan penyampaian pengetahuan dengan demonstrasi dan praktik langsung (*return demonstration*) agar peserta tidak hanya memahami konsep *dismenore*, tetapi juga mampu melakukan teknik *abdominal massage effleurage* secara tepat. Pendekatan tersebut sejalan dengan temuan bahwa edukasi berbasis praktik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pengelolaan nyeri menstruasi (Dolang et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan pada edukasi dan pelatihan teknik *abdominal massage effleurage* bagi remaja putri anggota PMR di SMK Negeri 1 Kaligondang. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada keterkaitan kegiatan PMR dengan kesehatan di lingkungan sekolah, sehingga peserta diharapkan tidak hanya mampu menerapkan teknik secara mandiri, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi kesehatan bagi teman sebaya. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *dismenore* dan penatalaksanaan nonfarmakologis sekaligus meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan *abdominal massage effleurage*. Pendekatan tersebut diharapkan dapat mendorong kemandirian remaja dalam mengelola *dismenore*, mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan analgesik sebagai satu-satunya pilihan penanganan, serta mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja ((Zulimartin et al., 2025) et al., 2025).

Dengan demikian, kegiatan edukasi dan pelatihan teknik *abdominal massage effleurage* memiliki relevansi tidak hanya dalam aspek promotif dan preventif kesehatan

reproduksi, tetapi juga dalam pemberdayaan remaja melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis. Kegiatan ini sekaligus mendukung *Sustainable Development Goals* (SDGs) tujuan 3, yaitu *Good Health and Well-being*, yang menekankan pentingnya kehidupan yang sehat dan kesejahteraan bagi semua kelompok usia (United Nations, 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memahami serta menerapkan teknik *abdominal massage effleurage* sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengatasi *dismenore* di SMK Negeri 1 Kaligondang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Pendekatan tersebut dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memahami dan menerapkan teknik *abdominal massage effleurage* sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam membantu mengatasi *dismenore*. Kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kaligondang, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Tahap persiapan dan koordinasi dilakukan pada Oktober–Desember 2025 melalui survei lapangan, penyusunan proposal, pengurusan perizinan, koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan mitra, serta penyusunan media dan instrumen evaluasi.

Sasaran dan Seleksi Peserta

Sasaran kegiatan adalah remaja putri yang tergabung dalam Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 1 Kaligondang. Pemilihan anggota PMR didasarkan pada keterkaitan organisasi tersebut dengan kegiatan kesehatan di lingkungan sekolah serta potensinya sebagai edukator sebaya. Sasaran awal berjumlah 24 remaja putri. Selanjutnya dilakukan skrining berdasarkan kriteria, yaitu siswi berusia 14–18 tahun, merupakan anggota PMR SMK Negeri 1 Kaligondang, memiliki riwayat *dismenore* ringan hingga sedang, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan hasil skrining dan kehadiran pada pelaksanaan kegiatan, sebanyak 20 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam dua sesi tatap muka dengan jarak waktu satu minggu. Sesi pertama difokuskan pada edukasi kesehatan reproduksi dan pengukuran pengetahuan peserta. Sebelum edukasi diberikan, peserta mengerjakan *pre-test* menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai *dismenore* dan penanganannya. Edukasi kemudian diberikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi dengan materi meliputi pengertian dan penyebab *dismenore*, dampak *dismenore*, pengenalan teknik *abdominal massage effleurage*, tujuan dan manfaat, serta langkah-langkah pelaksanaannya. Media yang digunakan berupa *PowerPoint* (PPT), leaflet, dan video edukasi dengan durasi 90 menit. Setelah edukasi selesai, peserta mengerjakan *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah memperoleh materi. Sesi kedua difokuskan pada pelatihan teknik *abdominal massage effleurage*. Pelatihan dilakukan menggunakan metode demonstrasi dan *return demonstration*. Instruktur terlebih dahulu memperagakan langkah-langkah teknik, meliputi pengenalan area pijatan, arah

gerakan, tekanan pijatan, serta prinsip keamanan. Selanjutnya, peserta melakukan praktik secara mandiri dengan pendampingan tim pelaksana. Kemampuan peserta dalam menerapkan teknik dinilai melalui lembar observasi keterampilan selama proses *return demonstration*. Pelatihan berlangsung selama tiga jam.

Instrumen dan Pengukuran

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah edukasi (*pre-test* dan *post-test*) untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta, sedangkan lembar observasi digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam melakukan teknik *abdominal massage effleurage* secara tepat sesuai prosedur. Penilaian keterampilan dilakukan melalui observasi langsung ketika peserta melakukan praktik, karena observasi memungkinkan penilaian kemampuan peserta dalam melaksanakan prosedur secara nyata.

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban benar, kemudian hasilnya dinyatakan dalam bentuk persentase. Kategori tingkat pengetahuan terdiri atas kategori baik (>76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<55%). Sementara itu, keterampilan peserta dinilai menggunakan lembar *checklist* dengan skor 2 apabila tindakan dilakukan sepenuhnya dan tepat, skor 1 apabila dilakukan sebagian, serta skor 0 apabila tidak dilakukan. Hasil penilaian selanjutnya dikonversi ke dalam persentase dan dikategorikan menjadi terampil (76–100%), cukup terampil (56–75%), dan kurang terampil (0–55%). Penggunaan observasi langsung dan *checklist* dalam penilaian keterampilan didukung oleh Ekman et al. (2020), Zhang et al. (2024), Sulfianti et al. (2020), serta Emine & Sena (2023).

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian tujuan kegiatan serta mengidentifikasi hambatan selama pelaksanaan. Evaluasi mencakup aspek pengetahuan dan keterampilan peserta. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai *mean*, median, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi kategori pengetahuan dan keterampilan. Keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan dua indikator utama, yaitu sekurang-kurangnya 75% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dan sekurang-kurangnya 70% peserta mampu melakukan teknik *effleurage* dengan benar. Selain evaluasi langsung, keberlanjutan kegiatan didukung melalui penyerahan buku saku dan leaflet kepada pihak sekolah. Media tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru UKS atau wali kelas sebagai bahan edukasi kesehatan reproduksi dan panduan teknik *abdominal massage effleurage* bagi peserta didik. Dengan demikian, hasil kegiatan tidak berhenti pada pelaksanaan intervensi, tetapi dapat dimanfaatkan sebagai sumber edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan secara tatap muka di SMK Negeri 1 Kaligondang, Purbalingga, dan diikuti oleh 20 remaja putri anggota Palang Merah Remaja (PMR) berusia 14–18 tahun yang memiliki riwayat *dismenore* ringan hingga sedang. Kegiatan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada 28 Juni 2026 dan 5

Juli 2026. Pertemuan pertama berupa edukasi mengenai *dismenore* dan *abdominal massage effleurage*, sedangkan pertemuan kedua berupa demonstrasi, *return demonstration*, dan evaluasi keterampilan.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

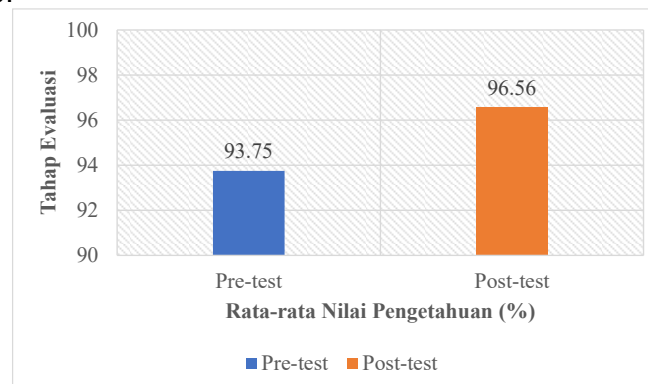
Pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memiliki pengetahuan dalam kategori baik sejak sebelum kegiatan dilaksanakan. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (a)	Presentase (%)	Mean	Median	Min	Max
Baik (>75%-100%)	20	100	93,75	93,75	81,25	93,75
Cukup (56%-75%)	0	0	-	-	-	-
Kurang (<55%)	0	0	-	-	-	-
Baik (>75%-100%)	20	100	96,56	100	87,50	100
Cukup (56%-75%)	0	0	-	-	-	-
Kurang (<55%)	0	0	-	-	-	-

Sumber: Data hasil kegiatan PKM, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik baik sebelum maupun sesudah edukasi. Meskipun demikian, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 93,75 menjadi 96,56 atau sebesar 2,81 poin. Nilai median juga meningkat dari 93,75 menjadi 100, sedangkan nilai minimum meningkat dari 81,25 menjadi 87,50. Nilai maksimum tetap 100.



Gambar 1. Perbandingan Nilai Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Remaja Putri

Catatan: grafik menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 93,75% pada pre-test menjadi 96,56% pada post-test.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai *dismenore* dan *abdominal massage effleurage* memberikan penguatan terhadap pengetahuan peserta. Peningkatan yang relatif kecil perlu dipahami karena kondisi awal peserta telah berada pada tingkat pengetahuan yang tinggi. Bahkan, sebagian peserta telah memperoleh skor maksimal pada *pre-test*, sehingga ruang peningkatan pada pengukuran berikutnya menjadi terbatas. Kondisi ini merupakan bentuk *ceiling effect*, yaitu keadaan ketika skor awal yang telah tinggi membatasi kemungkinan peningkatan skor yang lebih besar (Staus et al., 2021).

Analisis perubahan skor individu menunjukkan bahwa 8 peserta (40%) mengalami peningkatan nilai, 10 peserta (50%) mempertahankan nilai yang sama, dan 2 peserta (10%) mengalami penurunan nilai. Peserta yang mempertahankan nilai umumnya telah memiliki skor tinggi sejak *pre-test*, sedangkan peningkatan pada sebagian peserta menunjukkan adanya penguatan terhadap materi yang sebelumnya belum dipahami secara optimal. Materi yang masih memerlukan penguatan terutama berkaitan dengan kontraindikasi *abdominal massage effleurage*, seperti perdarahan menstruasi yang sangat banyak, demam atau nyeri akut, serta luka atau infeksi pada area abdomen.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan jumlah informasi yang dimiliki peserta, tetapi juga untuk memperbaiki ketepatan pemahaman mengenai penerapan teknik. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan Notoatmodjo (2018) yang menempatkan edukasi sebagai proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan Ayuningsih et al. (2025), yang menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan pelatihan *abdominal effleurage* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi *dismenore*. Perbedaan tingkat peningkatan antara penelitian tersebut dan kegiatan ini dapat dikaitkan dengan kondisi awal peserta; pada kegiatan ini seluruh peserta telah memiliki pengetahuan awal dalam kategori baik.

Tingkat Keterampilan Abdominal Massage Effleurage

Evaluasi keterampilan dilakukan pada pertemuan kedua melalui demonstrasi dan *return demonstration*. Peserta mempraktikkan teknik *abdominal massage effleurage* secara mandiri, kemudian dinilai menggunakan lembar observasi yang mencakup ketepatan posisi, arah gerakan, tekanan, urutan prosedur, dan durasi pijatan.

Tabel 2. Tingkat Keterampilan Remaja Putri dalam Melakukan *Abdominal Massage Effleurage*

Tingkat Keterampilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean	Median	Min	Max
Terampil (76%- 100%)	17	85	91,04	95,83	-	100
Cukup terampil (56%- 75%)	3	15	-	-	70,83	-
Kurang	0	0	-	-	-	-

terampil (0%-
55%)

Sumber: Data hasil observasi keterampilan kegiatan PkM, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 17 peserta (85%) berada pada kategori terampil dan 3 peserta (15%) berada pada kategori cukup terampil. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori kurang terampil. Nilai rata-rata keterampilan mencapai 91,04 dengan median 95,83, nilai minimum 70,83, dan maksimum 100.

Capaian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan teknik *abdominal massage effleurage* sesuai prosedur yang telah diajarkan. Median yang lebih tinggi daripada rata-rata menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh skor keterampilan yang tinggi, sementara beberapa peserta dengan skor lebih rendah memengaruhi nilai rata-rata keseluruhan. Meskipun demikian, proporsi peserta terampil sebesar 85% telah melampaui indikator keberhasilan kegiatan yang ditetapkan, yaitu minimal 70% peserta mampu melakukan teknik dengan benar.

Tingginya capaian keterampilan dapat dikaitkan dengan metode pembelajaran yang digunakan, yaitu demonstrasi, praktik mandiri, *return demonstration*, observasi, dan pemberian umpan balik secara langsung. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mengamati dan mempraktikkan prosedur secara langsung. Hal ini sesuai dengan *Experiential Learning Theory* yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran (Kolb, 1984). Pembelajaran berbasis pengalaman melalui demonstrasi, simulasi, refleksi, dan praktik juga dilaporkan mampu mendukung peningkatan kemampuan belajar dan keterampilan peserta (Cheng et al., 2025).

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan Ayuningsih et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan *abdominal effleurage massage* dapat meningkatkan keterampilan remaja putri dalam melakukan teknik pijat sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi *dismenore*. Kesamaan tersebut memperlihatkan bahwa demonstrasi dan praktik langsung merupakan pendekatan yang sesuai untuk pembelajaran keterampilan kesehatan yang membutuhkan ketepatan gerakan dan prosedur.

Monitoring, Evaluasi, dan Keberlanjutan Kegiatan

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa indikator keberhasilan kegiatan pada aspek keterampilan telah tercapai. Sebanyak 85% peserta berada pada kategori terampil, melebihi target minimal 70%. Selain evaluasi langsung, keberlanjutan kegiatan didukung dengan pemberian *leaflet* dan buku saku mengenai *dismenore* serta teknik *abdominal massage effleurage* kepada peserta dan pihak sekolah. Media tersebut dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri maupun sebagai bahan edukasi lanjutan oleh guru UKS dan pembina PMR.

Peserta juga memperoleh *menstrual heating pad* sebagai media pendukung dalam pengelolaan *dismenore*. Pemberian media pendukung tersebut diarahkan untuk mendorong peserta menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah kegiatan selesai serta memungkinkan penyebaran informasi kepada teman sebaya di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, kegiatan memiliki keterbatasan berupa jumlah peserta yang belum mencapai target awal 24 orang karena hanya 20 peserta yang bersedia dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, tingginya tingkat pengetahuan awal peserta menyebabkan peningkatan skor pengetahuan relatif kecil. Kondisi ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan karakteristik awal sasaran dalam merancang kegiatan edukasi berikutnya agar perubahan pengetahuan dapat diukur secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, kombinasi edukasi dan pelatihan *abdominal massage effleurage* menunjukkan hasil positif terutama pada aspek keterampilan. Edukasi menghasilkan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 2,81 poin, sementara pelatihan menghasilkan 85% peserta dalam kategori terampil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan pemberian informasi dengan pengalaman praktik dapat digunakan sebagai salah satu strategi promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, khususnya melalui kegiatan PMR dan UKS.

SIMPULAN

Edukasi dan pelatihan *abdominal massage effleurage* meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pengelolaan *dismenore*. Rata-rata pengetahuan meningkat dari 93,75% pada *pre-test* menjadi 96,56% pada *post-test*, sedangkan keterampilan mencapai 91,04% dengan 85% responden berkategori terampil. Teknik ini dapat diterapkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi. Kegiatan selanjutnya disarankan dilaksanakan secara berkala melalui program kesehatan sekolah, melibatkan lebih banyak peserta, serta menambahkan evaluasi perubahan intensitas *dismenore* setelah penerapan teknik secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2021). Systematic Review: The Effect Of Massage Effleurage On. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (JNK)*, 8(1), 138–143. <https://doi.org/10.26699/Jnk.V8i1.ART.P138>
- Ayuningsih, K. S., Purnamayanti, N. M. D., Utarini, G. A. E., & Tirtawati, G. A. (2025). Viva Medika. *Viva Medika*, 18(1). <https://doi.org/10.35960/Vm.V18i1.1747>
- Cheng, J., Wu, Y., Huang, L., Wu, Y., & Guan, Y. (2025). Integrating Kolb's Experiential Learning Theory Into Nursing Education: A Four-Stage Intervention With Case Analysis, Mind Maps, Reflective Journals, And Peer Simulations For Advanced Health Assessment. *Frontiers In Medicine*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.3389/Fmed.2025.1616392>
- Dolang, M. W., Djarami, J., Dusra, E., & Simanjuntak, Y. F. (2023). Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 1–2.
- Ekman, N., Taft, C., Moons, P., Mäkitalo, Å., Boström, E., & Fors, A. (2020). A State-Of-The-Art Review Of Direct Observation Tools For Assessing Competency In Person-Centred Care. *International Journal Of Nursing Studies*, 109, 103634. <https://doi.org/10.1016/J.ijnurstu.2020.103634>

- Emine, S., & Sena, Y. (2023). Performance Evaluation Tools Used In Nursing Education: Rubrics And Checklists: Traditional Review. *Turkiye Klinikleri Journal Of Nursing Sciences*, 15(1). <https://doi.org/10.5336/Nurses.2022-91771>
- 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.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja (Non-Pharmacological Therapy To Overcome Dysmenorrhea Pain In Adolescents). *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 343–352.
- Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, S. D. (2024). Dysmenorrhea, A Narrative Review Of Therapeutic Options. *Journal Of Pain Research*, 17, 2657–2666. <https://doi.org/10.2147/JPR.S459584>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Prentice-Hall.
- Kustiyati, S., & Hasanah, H. (2024). The Effect Of Abdominal Effleurage Massage On Reducing Primary Dysmenore In Adolescents. *International Journal Of Health And Medicine*.
- Lestari, A., & Rokhanawati, D. (2024). Health Education Affects Knowledge In The Management Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *Journal Of Health Studies*, 6(1), 17–25.
- Matsas, A., Sachinidis, A., Lamprinou, M., Stamoula, E., & Christopoulos, P. (2023). Vitamin Effects In Primary Dysmenorrhea. *Nutrients*, 1–13.
- Munir, R., Ramadani, F. N., Aprilia, D., Puspita, L., & Gita, M. D. (2023). The Relationship Of Adolescent Knowledge To Efforts To Reduce Pain During Menstruation (Primary Dysmenorrhea) At MA Alhudaebiyah Cidahu Sukabumi. *International Journal Of Health And Social*, 10–17.
- Pramesti, W. I., & Sudaryanto, W. T. (2024). Is Effleurage Massage Effective To Reduce Menstrual Pain In Female Students? *Journal Of Health*, 09, 91–97.
- Ristiana, D., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 354–363.
- Rosalinawati, R. (2023). Efek Pijat Effleurage Dalam Mengurangi Tingkat Dismenore Pada Remaja Perempuan Di Desa Sukarama, Kabupaten Cianjur, Indonesia. *Arsip Obat Dan Laporan Kasus*, 4(5), 497–499.
- Sholihah, N. R., & Azizah, I. (2020). The Effect Of Effleurage Massage On Primary Dysmenorrhea In Female Adolescent Students. *Jurnal Infokes*, 18(1), 9–17. <https://doi.org/10.31965/Infokes.Vol18.Iss1.302>
- Staus, N. L., Connell, K. O., & Storksdieck, M. (2021). Addressing The Ceiling Effect When Assessing STEM Out-Of-School Time Experiences. *Frontiers In Education*, 6, 1–9. <https://doi.org/10.3389/Feduc.2021.690431>
- Sulfianti, Indriyani, Purba, D. H., Sitorus, S., & Dkk. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2020/11/23/Asuhan-Kebidanan-Pada-Persalinan/>

- Sumiaty, Nurfatimah, Sartika, Y., & Ramadhan, K. (2023). Does Effleurage Massage Reduce Dysmenorrhoea Pain In Adolescents? *Jurnal Infokes*, 21(2), 274–281. <https://doi.org/10.31965/Infokes.Vol21Iss2.1043>
- Swandari, A. (2023). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*.
- United Nations. (2024). *Sustainable Development Goal 3: Ensure Healthy Lives And Promote Well-Being For All At All Ages*.
- United Nations Children's Fund. (2021). *Profil Remaja 2021* (Vol. 917, Number 2016).
- Zhang, W.-Y., Peng, Y., Zhuang, H.-R., Yu, H.-P., Liu, Q., Gu, Y., & Yao, J. (2024). Application Of Direct Observation Of Operational Skills In Nursing Skill Evaluation Of Pressure Injury: A Randomized Clinical Trial. *International Wound Journal*, 21(3), E14498. <https://doi.org/10.1111/lwj.14498>
- Zulimartin, H., Harzif, A. K., Shadrina, A., Harahap, J. S., & Tanjung, A. (2025). Prevalence, Severity, And Self-Medication For Dysmenorrhea Among Female Adolescents In Indonesia. *Medical Journal Of Indonesia*, 57(2), 104–110.