

**PENGARUH TEKNIK MASSAGE COUNTER PRESSURE TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI  
PONDOK PESANTREN NURUL HUDA SITUBONDO.**

*The Influence Of Counter Pressure Massage Techniques On Dysmenorrhea In Adolescent Women At Nurul Huda  
Situbondo Islamic Boarding School.*

**Setiyo Adi Nugroho<sup>1</sup>, Nafilatin Mabruro<sup>2</sup>, Sri Astutik Andayani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nurul Jadid

E-mail : [nafilatinmabruroh86@gmail.com](mailto:nafilatinmabruroh86@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is pain that almost all women feel during menstruation. Dysmenorrhea is pain during menstruation accompanied by cramps in the lower abdomen. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%. women who experience dysmenorrhea during menstruation so that they are unable to carry out daily activities for 1-3 days every month. Handling can be given to reduce dysmenorrhea with non-pharmacological therapy that can be given, one of which is the counter-pressure massage technique. **Objective:** This study aims to analyze the effect of giving counter-pressure massage on dysmenorrhea in adolescent girls. **Methods:** The type of research used is the Quasi Experiment with a pretest-posttest design with the control group. The sampling technique used was the total sampling technique, the number of samples in this study was 65 young women at the Nurul Huda Islamic Boarding School, Peleyan Kapongan, Situbondo. **Results** In the intervention group the average value was 5,7188 in the control group the average was 5,5152. The results of the Chi-square analysis showed that there was an effect of giving counter-pressure massage on dysmenorrhea in female adolescents with a P-value 0.000. **Conclusion:** Counter pressure massage technique has an effect on dysmenorrhea in adolescent girls ( $p = 0.000$ ). And it is hoped that counter-pressure massage therapy can be applied by students who experience dysmenorrhea with a duration of 10 minutes.*

**Keyword:** *Dysmenorrhea, Counter Pressure massage, Adolescent.*

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan nyeri yang hampir seluruh wanita rasakan pada saat haid. Desminore merupakan nyeri saat menstruasi yang disertai kram di bagian perut bawah. Di Indonesia angka kejadian desminore sebesar 64,25% . wanita yang mengalami desminore selama menstruasi sehingga membuat mereka tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari selama 1-3 hari setiap bulan. Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi desminore dengan Terapi non farmakologi yang dapat di berikan salah satunya adalah teknik massage counter pressure. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian massage counter pressure terhadap Dismenore pada remaja putri. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasi Eksperiment dengan desain pretest-posttest with control group. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik total sampling, jumlah sample pada penelitian ini yaitu 65 remaja putri pondok pesantren nurul huda peleyan kapongan situbondo. **Hasil** pada kelompok intervensi nilai rata-rata 5,7188 pada kelompok kontrol rata-rata 5,5152. Hasil analisis Chi-square menunjukkan ada pengaruh pemberian massage counter pressure terhadap Dismenore pada remaja putri dengan nilai P-value 0,000. **Kesimpulan:** Teknik massage counter pressure berpengaruh terhadap Dismenore pada remaja putri ( $p=0,000$ ). Dan diharapkan agar terapi massage counter pressure bisa diterapkan oleh siswi yang mengalami desminore dengan durasi waktu 10 menit.

**Kata kunci:** Dismenore, massage counter pressure, remaja

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan proses seseorang mengalami perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat seperti fungsi reproduksi yang biasa disebut masa pubertas sehingga memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. (Moh darwis 2020)

Dismenore merupakan nyeri pada saat haid. Istilah desminore (dysmenorrhea) berasal dari kata Yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari

dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal. Sedangkan meno yang berarti bulan, dan rhea yang berarti arus atau aliran. Dismenorrhea atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri saat menstruasi. (Haerani 2020)

Dismenore adalah rasa nyeri saat menstruasi. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada awitan menstruasi, dengan nyeri yang sering dirasakan pada bagian punggung bawah dan menjalar kebawah sampai ke bagian atas tungkai. nyeri dismenore dimulai beberapa jam sebelum atau setelah onset menstruasi dalam 24

hingga 48 jam. ( Erlina Rustam 2018)

Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan persentase 10-15% yang mengalami dismenore berat. Di Indonesia kejadian Dismenore tidak kalah tinggi dengan negara lain. Angka kejadian menstruasi (dismenore) di Indonesia berdasarkan jurnal Occupational Environmental cukup banyak yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri dismenore primer dan 9,36% mengalami nyeri dismenore sekunder. Dan angka kejadian dismenore (nyeri saat menstruasi) di Jawa Timur jumlah remaja putri yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.589 jiwa, dan yang mengalami dismenore sebesar 11.565 jiwa. ( World Health Organization 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan metode wawancara menggunakan alat ukur NRS (numeral rating scale) di Pondok Pesantren Nurul Huda tanggal 8 Oktober 2021 terdapat 10 siswi kelas XII Mts didapatkan sebanyak 8 siswi (80%) mengalami nyeri dismenore dan sebanyak 2 siswi (20%) tidak mengalami nyeri dismenore. Diantara 8 siswi yang mengalami dismenore untuk mengatasi nyerinya yaitu: dengan kompres hangat sebanyak 3 siswi, dengan minum obat pereda nyeri sebanyak 1 siswi, dan siswanya sebanyak 4 siswi untuk mengurangi nyeri hanya dengan beristirahat atau tidur.

Massage counter pressure dapat dilakukan selama 3 hari pada haid pertama sampai hari ketiga masa haid dengan durasi waktu 10 menit. (Henniawati 2021) Massage counter pressure merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Massage counter pressure merupakan pijatan yang memberikan tekanan secara terus menerus dengan menggunakan pangkal tangan atau kepala tangan pada tulang sakral dan daerah lumbal sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan transmisi impuls nyeri ke otak. (Novita Sari 2018)

Manfaat terapi massage counter pressure adalah Membantu relaksasi dalam dan menurunkan nyeri, Melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, Mengurangi rasa sakit dan kelelahan, Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja sistem organ tubuh, Merangsang reseptor sensori di kulit dan otak, Meningkatkan sirkulasi local, Membantu penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen terhadap rangsangan nyeri, Mengurangi rasa sakit menstruasi (Dismenore). (Ericha Yuncha 2018)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh teknik Massage Counter Pressure terhadap Dismenore pada remaja putri kelas VII MTS

Pondok Pesantren Nurul Huda Peleyan Kapongan Situbondo". dan peneliti ingin mengetahui tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah di berikan teknik massage counter pressure pada remaja yang mengalami dismenore.

## METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian Quasi Eksperiment dengan menggunakan rancangan pretest-posttest with control group.

## JUMLAH DAN CARA PENGAMBILAN SUBJEK

Populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas VII MTS yang mengalami dismenore di Pondok Pesantren Nurul Huda yang berjumlah 65 orang dari data kelas VII MTS Pondok Pesantren Nurul Huda. yang dibagi menjadi 2 yaitu 32 responden pada kelompok intervensi dan 33 responden pada kelompok kontrol.

## HASIL

Perbandingan Nilai Dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di pondok pesantren Nurul Huda Peleyan Kapongan Situbondo.

**Tabel 1: Hasil Uji Statistik Mannwhitney pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol**

Desminore	N	Mean Rank	p value
<i>Kelompok</i>			
<i>intervensi</i>	32	16,63	0,000
<i>Kelompok kontrol</i>	33	48,88	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil uji statistik menggunakan mannwhitney sebelum dilakukan massage counter pressure pada kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata 16,63. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata 48,88. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P-value 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata desminore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Massage Counter Pressure Terhadap Desminore Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Setelah dilakukan terapi massage counter pressure terhadap kelompok eksperimen bahwa terdapat pengaruh terapi massage counter pressure terhadap desminore. hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata desminore pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi massage counter pressure adalah 5,7188. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan terapi massage counter pressure 2,8125. Hasil uji statistik didapatkan nilai

$p=0,00$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi massage counter pressure terhadap desminore pada remaja putri mts nurul huda, sedangkan hasil pada kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata desminore sebelum dilakukan observasi adalah 5,5152. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan observasi didapat rata-rata desminore 5,7879. Hasil secara statistik didapatkan nilai  $p = 0,108$  yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan observasi pada desminore.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Oktavian (2020) dengan judul Efektifitas Massage Counter pressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri diperoleh hasil rata-rata nilai nyeri sebelum diberikan terapi massage counter pressure yaitu (4,80). Nilai standar deviasinya adalah (0,422) nilai rata-rata setelah diberikan terapi massage counter pressure (1,60), standar deviasinya adalah (0,516). Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan  $p$ value = 0,003. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi massage counter pressure dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri haid.

Menstruasi merupakan proses alami yang biasa terjadi pada wanita yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina yang disebabkan karena meluruhnya dinding endometrium. (Erma nur ekawati 2017) Lamanya menstruasi 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari serta batas maksimal menstruasi dikatakan normal adalah 15 hari. Jenis gangguan pada saat menstruasi bermacam-macam ada yang berupa siklus/pola menstruasi, lama menstruasi, serta gangguan lainnya. (Desmawati 2021)

Desminore merupakan rasa nyeri saat menstruasi. Dismenore merupakan gangguan fisik pada wanita yang sedang mengalami menstruasi yang berupa nyeri/kram pada bagian perut. Dismenore yang mengganggu aktivitas sehari-hari wanita, hal ini dibagi dua kelompok yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. (Teguh Asroyo 2019)

#### DAFTAR PUSTAKA

- Utami, Niah, 2021. *Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer*, Repository2.Unw.Ac.Id. [http://repository2.unw.ac.id/1449/15/S1\\_152191236\\_Skripsi\\_Lengkap\\_-\\_nia\\_helena\\_utami1998.pdf](http://repository2.unw.ac.id/1449/15/S1_152191236_Skripsi_Lengkap_-_nia_helena_utami1998.pdf)
- Haerani, 2.2 (2020), 'Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba', *Medika Alkhairat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 81–90 <<https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>>
- World Health Organization (WHO). 2012. *Factsheets Dysmenhorea*. Diakses tanggal 25 Oktober 2018 dari [www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids](http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids)
- Yunitasari R, 2019. Karakteristik Dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Smp N 3 Sragi Pekalongan. *Prosiding Seminar Nasional dan Internasional. Universitas Muhammadiyah Semarang*

Massage counter pressure merupakan pijatan dengan memberikan tekanan kuat pada daerah punggung. (Retty nirmala 2019) Massage counter pressure bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian massage counter pressure pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga nyeri haid dapat di hambat. Teknik massage counter pressure ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah, terutama pada jaringan iskemi dimana saat nyeri haid atau dismenore terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemi pada daerah kontraksi tersebut. Hipotalamus akan merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorphin yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak. (Kadek dwi ariesthi 2020)

#### KESIMPULAN

Adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi. perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol ini menunjukkan bahwa terapi *massage counter pressure* berpengaruh terhadap *desminore* pada remaja putri. Sedangkan pada kelompok kontrol hasilnya tidak signifikan karena tidak diberikan perlakuan sehingga tidak terjadi penurunan desminore pada remaja putri.

#### SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan serta pengetahuan bagi responden tentang pengaruh Terapi massage counter pressure sebagai pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada klien desminore.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada kedua orangtua saya karena selalu mendo'akan dan memberikan semangat sampai saya bisa menyelesaikan penelitian ini, dan terimakasih kepada bapak setiyo adi nugroho selaku pembimbing 1 dan ibu astutik andayani selaku pembimbing 2 yang telah membimbing saya dalam melakukan penelitian ini.

- Amin, Muhammad, and Yesi Purnamasari, 2.2 (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 142-49
- Astri yunita, Erike yunicha viridula, 2021. Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 2 Pare Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*. Vol. 4 No. 2 2021
- Hironima Niyati Fitri, Kadek Dwi Ariesthi, 21.1 (2020), 'Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1-9
- Melliniawati, Try, Mutiara Candra Kirana, 2.2 (2021), 'Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 3 Smp Di', 284-95
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 2(4).
- Ratnasari, Novi Nur, Sinar Pertiwi, and Ir Ir Khairiyah, 4.02 (2018), Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri the Effect of Pelvic Rocking Exercise Toward Primary Dysmenorhea Pain Junior High School Grade 8. *Midwife Journal*. 48-55
- Rustam, Erlina, 4.1 (2019) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 286-90 <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Novia. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Nursalam, 2021, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RINEKA CIPTA
- Sari, Novita, 8.8 (2018), The Effectiveness of Practice Counter Pressure Massage to Reducing the Intensity of Labor Pain. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 911-13
- Sinurat, Efa, Rosary, 2019. Efektifitas Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Usu. *Jurnal Universitas Sumatra Utara*,