

# **PENGARUH *COUNTERPRESSURE MASSAGE* TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA CEMAGA KABUPATEN NATUNA TAHUN 2022**

Rosidianti<sup>1</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>2</sup>

## **INTISARI**

*Dismenore* adalah nyeri yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi, ditandai dengan nyeri dan kram pada perut bagian bawah. Remaja yang mendapatkan haid disertai dengan keluhan *dismenore* dapat mengakibatkan ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas. Seperti konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh *massage counterpressure* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di desa Cemaga.

Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest one group. Teknik pengumpulan sampel total *sampling* sebanyak 20 orang remaja putri. Penelitian ini dilakukan di Desa Cemaga Kabupaten Natuna pada tanggal 06 januari – 16 februari 2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid pretest diberikan *counterpressure* yaitu nyeri sedang 13 orang (65%). Nyeri haid posttest diberikan *counterpressure* terdapat penurunan yaitu nyeri haid ringan 12 orang (60%). Hasil analisis *Mann Whitney U* menunjukkan ada pengaruh pemberian *counterpressure massage* tingkat nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig 0,000.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu adanya pengaruh terapi *counterpressure massage* terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Saran yang dapat diberikan agar remaja putri dapat menggunakan teknik pijat ini untuk mengurangi nyeri haid yang dialami.

**Kata kunci** : *Counterpressure Massage, Nyeri Haid, Remaja*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program studi Kebidanan (S-1) Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

# **THE EFFECT OF COUNTERPRESSURE MASSAGE ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN IN YOUNG WOMEN IN CEMAGA VILLAGE, NATUNA REGENCY YEAR 2022**

Rosidianti<sup>1</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

Dysmenorrhea is pain that is felt before and during menstruation, characterized by pain and cramps in the lower abdomen. Teenagers who get menstruation accompanied by complaints of dysmenorrhea can cause discomfort and impact on activity disruption. Such as emotional conflict, tension and anxiety that cause unpleasant feelings. The purpose of this study was to determine the effect of counterpressure massage on the level of menstrual pain in young women in the village of Cemaga.

The research method uses a quasi-experimental design with a pretest-posttest one group. The total sampling technique for collecting samples was 20 young women. This research was conducted in Cemaga Village, Natuna Regency on January 6 - February 16, 2023.

The results showed that the pretest menstrual pain was given counterpressure, namely moderate pain in 13 people (65%). Posttest menstrual pain given counterpressure there was a decrease, namely mild menstrual pain in 12 people (60%). The results of the Mann Whitney U analysis showed that there was an effect of giving counterpressure massage on the level of menstrual pain in young women with a sig value of 0.000.

The conclusion from the results of this study is that there is an effect of counterpressure massage therapy on reducing menstrual pain levels. Suggestions that can be given so that young women can use this massage technique to reduce menstrual cramps they experience

**Keywords:** Counterpressure Massage, Menstrual Pain, Youth