

The Effect of *Counterpressure* Techniques on Reducing primary *Dysmenorrhoe* Pain in Adolescent Girls at SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta

Pengaruh Teknik Counterpressure terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta

Indriyani^{1*}, Nuli Nuryanti Zulala²,
¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
*Corresponding Author: indriyani000617@gmail.com

Received: 4 September 2024; Revised: 5 September 2024; Accepted: 7 September 2024

ABSTRACT

Dysmenorrhea can have an impact on disrupting daily activities and decreasing performance resulting in nausea, vomiting and diarrhea. Severe menstrual pain can be a sign and symptom of a disease, for example endometriosis, which can cause difficulty in conceiving children. One non-pharmacological therapy that can be given to women who experience dysmenorrhea is counterpressure massage. The aim of this study is to determine the effect of counterpressure techniques on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. The method used was pre-experiment with a one group pretest-post-test design approach. The population of all class VII students was 42 people, using total sampling. The measuring instrument used was the Numeric Rating Scale pain scale, statistical tests used the Wilcoxon Test. The research results showed that the dysmenorrhea pain scale before counterpressure was on a moderate pain scale (4-6), namely 20 respondents (47.6%). And after counterpressure, 27 respondents (64.3%) obtained a mild pain scale (1-3). The p value was 0.000 (<0.05) so H_a was accepted. There was an effect of giving counterpressure on reducing primary dysmenorrhea pain in young women at SMP (Junior High School) Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. The conclusion of this research is that there was an effect of counterpressure techniques on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. It is recommended that schools collaborate with health workers to provide education on dealing with menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, Counterpressure*

ABSTRAK

Dismenore dapat menimbulkan dampak mengganggu aktifitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yang mengalami mual, muntah dan diare. Nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami dismenore adalah dengan massage *counterpressure*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *counterpressure* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Metode yang digunakan adalah *Pre-eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest-postes Design*. Populasi seluruh siswi kelas VII berjumlah 42 orang, menggunakan total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala nyeri *Numeric Rating Scale*, uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil Penelitian diketahui bahwa skala nyeri dismenore sebelum dilakukan *counterpressure* berada pada skala nyeri sedang (4-6) yaitu sebanyak 20 responden (47,6%). Dan setelah dilakukan *counterpressure* didapatkan skala nyeri ringan (1-3) yaitu sebanyak 27 responden (64,3%). Hasil p value 0,000 (<0,05) sehingga H_a diterima. Ada pengaruh pemberian

counterpressure terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh teknik *counterpressure* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. Disarankan bagi sekolah dapat menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan untuk mengatasi nyeri haid.

Kata Kunci: Dismenore, *Counterpressure*

LATAR BELAKANG

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, dan dibagi dalam 3 tahap yaitu remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, masa remaja akhir 18-21 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang sangat penting dan diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi termasuk masa pubertas pada remaja putri yakni terjadinya menstruasi. Banyak remaja putri bahkan rasa tidak nyaman bahkan nyeri hebat inilah yang sering disebut nyeri haid *dismenorea*. (Febriani, 2021)

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. *Dismenore* terbagi menjadi *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore dapat menimbulkan dampak mengganggu aktifitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yang mengalami mual, muntah dan diare. Masih banyak Wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa mereka beranggapan 1-2 hari saja akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Endometriosis diperkirakan terjadi pada 10-15% wanita subur yang berusia 25-44 tahun, 22-50%, Wanita mandul dan bisa juga terjadi pada usia remaja. Endometriosis yang berat bisa menyebabkan kemandulan karena menghalangi jalannya sel telur dari ovarium ke rahim. (Saputri, 2017)

Menurut data dari World Health Organization (WHO) didapatkan sebesar 769.425 jiwa (90%) perempuan mengalami *dismenore* dan sekitar 10-15% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia rata-rata lebih dari 50%, di Amerika dengan angka 60%, di Swedia 72%, sementara di Indonesia diperkirakan 55% Wanita usia reproduksi mengalami *dismenore*, dengan angka kejadian terbesar pada remaja. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder*. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore primer*, sementara angka kejadian *dismenore sekunder* akibat

endometriosis pada remaja diperkirakan 25-38%. (Nurhasanah, 2021). Di Provinsi Yogyakarta terdapat kejadian *dismenore* yang dialami Wanita usia produktif sebanyak 52%. (Sandayanti, 2019)

Kebijakan pemerintah tentang kesehatan reproduksi remaja terdapat dalam peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi remaja pasal 11 yang menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mencegah dan melindungi remaja dan perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap Kesehatan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Adapaun pelayanan Kesehatan reproduksi remaja dilaksanakan melalui pemberian konseling, informasi, edukasi dan pelayanan klinis medis. (Sandayanti, 2019)

Pandangan masyarakat terhadap tingginya angka kejadian *dismenore* pada remaja kurang mendapat perhatian dan masyarakat masih menganggap permasalahan tentang menstruasi adalah hal yang tabu, karena seseorang yang mengalami *dismenore* hanya menerima rasa sakit yang wajar dan bisa hilang dengan sendirinya. Padahal *dismenore* dapat menyebabkan lemas tidak bertenaga, kurangnya konsentrasi sehingga berdampak negative pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis dan gangguan psikologis. (Santiya, 2022)

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri haid adalah dengan *massage counterpressure*. *Couterpressure* merupakan pijat tekanan kuat pada punggung badan dengan menggunakan punggung tangan dengan cara pergerakan lurus atau lingkaran kecil-kecil, terapi pijatan ini merupakan salah satu metode yang dapat memberikan rasa nyaman pada wanita yang mengalami *dismenore*. Teknik *massage* ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah, ini berarti suplai darah ke jaringan menjadi lancar terutama pada jaringan iskemia dimana saat nyeri haid atau *dismenore* terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemia pada daerah kontraksi tersebut, pemberian pijat *counterpressure* dilakukan selama kurang lebih 10 menit. (Henniwati & Dewita, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 20 Januari 2023 di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta dengan wawancara singkat, didapatkan hasil 5 siswi mengalami *dismenore* setiap bulan, saat *dismenore* siswi merasakan nyeri

hingga ke perut bagian bawah. Mereka mengatakan bahwa apabila terjadi dismenore mereka menenungannya dengan istirahat, sedangkan untuk penanganan dengan teknik counterpressure tidak pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik counterpressure terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan design pre eksperimen yang menggunakan pendekatan *one grup pretest* dan *posttest*. Design eksperimen adalah yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding atau control. Pelaksanaan pada penelitian eksperimen awal adalah kelompok tersebut diberi *test* awal atau *pretest* kemudian kelompok tersebut diberikan perlakuan atau eksperiment kemudian kelompok tersebut diberikan *test* akhir atau *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta sebanyak 42 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah 42 responden.

Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan data primer dari lembar identitas diri dan NRS (*Neumeric Rating Scale*). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapat langsung dari hasil wawancara, observasi, dan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Usia Responden	Frekuensi	Presentase%
12 tahun	19	45,2
13 tahun	23	54,8
Total	42	100
Usia Menarche	Frekuensi	Presentase%
10 tahun	10	23,8
11 tahun	18	42,9
12 tahun	14	33,3
Total	42	100

Lama Menstruasi	Frekuensi	Presentase%
5-6 hari	14	33,3
7-8 hari	25	59,3
>8 hari	3	7,1
total	42	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 13 tahun yaitu sebanyak 23 anak (54,8%) dan yang berusia 12 tahun sebanyak 19 anak (45,2%). Sebagian besar usia *menarche* responden yaitu berusia 11 tahun sebanyak 18 anak (42,%). sebagian besar lama menstruasi responden 7-8 hari yaitu sebanyak 25 anak (59,5%).

Tabel 2 Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan counterpressure

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase%
Nyeri ringan (1-3)	16	38,1
Nyeri sedang (4-6)	20	47,6
Nyeri berat (7-9)	5	11,9
Nyeri sangat berat(10)	1	2,4
Total	42	100

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase%
Nyeri ringan (1-3)	27	64,3
Nyeri sedang (4-6)	14	33,3
Nyeri berat (7-9)	1	2,4
Total	42	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *counterpressure* (pretest) responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 responden (38,1%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 20 responden (47,6%), nyeri berat (7-9) sebanyak 5 responden (11,9%), dan yang mengalami nyeri sangat berat 1 responden (2,4%). Sesudah diberikan *counterpressure* (posttest) terjadi penurunan derajat nyeri, responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden (64,3%), nyeri sedang sebanyak 14 responden (33,3%), dan yang mengalami nyeri berat (7-9) sebanyak 1 responden (2,4).

Tabel 3 Hasil Analisa pengaruh teknik *counterpressure* terhadap penurunan nyeri dismenore primer

No	Tingkatan Nyeri	Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Nyeri sangat berat		P.Value
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Pretest	16	38,1	20	47,6	5	11,9	1	2,4	0,000
2	Posttest	27	64,3	14	33,3	1	2,4	0	0	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa *Uji Wilcoxon* menggunakan program SPSS didapatkan hasil Asymp. Sig (2-tailed bernilai $0,00 < 0,05$. Karena kurang dari 0,05 maka dasar pengambilan keputusan *Uji Wilcoxon* ada pengaruh antara nilai sebelum dan sesudah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Teknik *Counterpressure* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian teknik *counterpressure* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta yang dilakukan sebelum adanya perlakuan pada tabel 4 diketahui bahwa dari 42 responden Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (4-6) yaitu sebanyak 20 responden (47,6%), nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 responden (38,1%), nyeri berat (7-9) sebanyak 5 responden (11,9%), dan nyeri sangat berat 1 (10) 1 responden (2,4%).

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian teknik *counterpressure* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta yang dilakukan sesudah adanya perlakuan pada tabel 5. diketahui bahwa dari 42 responden Sebagian besar mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenore) yaitu pada nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden (64,3%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 14 responden (33,3%), dan nyeri berat (7-9) sebanyak 1 responden (2,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri menstruasi (dismenore) sesudah diberikan *counterpressure* didapatkan rata-rata skala nyeri

menstruasi di nyeri ringan yang artinya ada penurunan skala nyeri setelah dbiberikan counterpressure.

Dalam penelitian ini ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pemberian *counterpressure* dan sesudah pemberian *counterpressure*. Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *counterpressure* dan setelah dilakukan uji Wilcoxon-test menggunakan program SPSS didapatkan didapatkan hasil Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0,000 < 0,05$. Karena kurang dari 0,05 maka dasar pengambilan keputusan *Uji Wilcoxon* ada pengaruh antara nilai sebelum dan sesudah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *Counterpressure* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta.

Dismenore sering diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relative nyeri. Nyeri tersebut dapat berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari hari. Nyeri ringan adalah nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktifitas, tidak diperlukan penggunaan analgetic dan tidak ada keluhan sistemik. Nyeri sedang adalah nyeri haid yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgetic untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik. Nyeri berat adalah nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetic untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya. (Dewi Permana, 2021).

Umumnya gejala dismenore yang paling dominan di alami remaja putri yaitu nyeri disebelah perut bawah. Dismenore dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitive pada remaja putri, akibat dari dismenore yang tidak ditangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam proses pembelajaran disekolah, susah tidur, gangguan aktivitas, dan stres. Ada beberapa faktor yang menimbulkan terjadinya dismenore primer yaitu faktor internal ada usia *menarche*, lama menstruasi, keturunan keluarga, dan kebiasaan olahraga. Faktor eksternal ada tingkat stress, status gizi, dan fast food. (Aisyaroh, 2022)

Teknik *counterpressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar tangan atau juga menggunakan bola tenis pada daerah sacrum. Tekanan ini dapat diberikn dengan Gerakan lurus atau lingkaran kecil. *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun

diantara kontraksi. Manfaat *counterpressure* ini juga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, memperlancar peredaran darah dan akhirnya menimbulkan relaksasi (Handayani, 2019).

Massage *counterpressure* dapat dilakukan saat mengalami nyeri haid dengan durasi waktu 10 menit, *counterpressure* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh. *Counterpressure* merupakan pijatan yang memberikan tekanan secara terus menerus dengan menggunakan pangkal tangan pada tulang sacrum sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Manfaat *counterpressure* adalah membantu relaksasi dalam dan menurunkan nyeri, melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, dan dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Setiyo, 2019).

Terapi *counterpressure* merupakan tekanan stabil yang dilakukan pada daerah sacrum. Teknik ini sangat membantu untuk mengatasi sensasi tekanan internal dan nyeri di punggung bawah. Teknik *counterpressure* melakukan pemblokiran implus nyeri yang akan ditransmisikan ke otak, selain itu tekanan yang diberikan dapat mengaktifkan senyawa *endorphine* yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak sehingga dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri.

Pengaruh *counterpressure* terhadap nyeri dismenore yaitu massage *counterpressure* dapat meningkatkan *endorphine* yang pada gilirannya dapat meredakan nyeri karena dapat merangsang produksi hormone yang dapat menghilangkan rasa nyeri secara alamiah. Disminore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada leher rahim. Biasanya dismenore akan hilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri haid adalah dengan massage *counterpressure*. *Counterpressure* merupakan pijat tekanan kuat pada punggung badan dengan menggunakan punggung tangan dengan cara pergerakan lurus atau lingkaran kecil-kecil, terapi pijatan ini merupakan salah satu metode yang dapat memberikan rasa nyaman pada wanita yang mengalami dismenore. Teknik *counterpressure* ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah, melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, dan menimbulkan relaksasi.

Terapi massage *counterpressure* dapat diberikan pada pasien nyeri haid, terapi ini cukup efektif diberikan pada nyeri haid karena pada saat muncul nyeri syaraf yang menghantarkan nyeri akan diblock sehingga tidak sampai ke pusat nyeri di otak. Dengan pemberian massage *counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa *endorphine* yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri.

Adanya pengaruh pemberian terapi *counterpressure* terhadap penurunan skala nyeri dismenore dikarenakan terapi *counterpressure* yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore. Serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dibandingkan dengan serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri mendapatkan rangsangan secara bersamaan, maka sensasi sentuhan berjalan ke otak akan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Teknik Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta dapat disimpulkan, sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan teknik *counterpressure* berada dalam skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 20 responden (47,6%). Setelah diberikan perlakuan *counterpressure* Sebagian besar responden berada dalam skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden (64,3%). Pemberian *counterpressure* bermanfaat atau berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

Saran

Peneliti berharap penelitian ini dapat dikembangkan dan menambah wawasan untuk peneliti selanjutnya, serta teknik *counterpressure* ini dapat diterapkan saat remaja mengalami nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan *Dismenorea* Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Astri, Y. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Pare Kediri. *Jurnal Kenidanan Komunitas*, 1(3), 99–106.
- Dewi Permana, L. (2021). Terapi Kompres Hangat Sebagai Pencegah *Disminore* Pada Remaja. *Program Studi Kebidanan (D3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Bekasi*, 1–101.
- Febriani, K. B. G. (2021). *Gambaran Pengetahuan dan sikap reamja putri dalam menangani dismenore di SMA airlangga namu ukur 2021*. 1–23.
- Handayani, R. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Pada *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage CounterPressure Di SMA YKHS Sepulu Bangkalan. *Thesis Universitas Muhammadiyah Gresik*, 7–31. <http://eprints.umg.ac.id/3176/>
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage CounterPressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>
- Oktavianis, L. P. S. (2020). Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri. 2(2).
- Sandayanti, V., Detyy, A. U., & Jemino. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore*. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 1(1), 35–40.
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan sikap dalam mengatasi *dismenore* pada mahasiswi prodi s1 gizi fakultas ilmu. 17(2), 123–132.
- Saputri, I. F. (2017). *Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta*. 1–124. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1659/>
- Satria, M. (2018). Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung Teknik *Conterpressure* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di klinik bidan elviana. *Menara Ilmu*, XII(5), 85–92.
- Setiyo, N. A. (2019). Pengaruh Teknik Massage Counterpressure Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Situbondo. *Jurnal Media Keperawatan*, null(23), 301–316. <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Ulfa Fitriana Rindang. (2019). Perbandingan Tindakan Massage Counterpressure Dan Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1.