

---

---

## **DEVELOPMENT OF COUNTER PRESSURE TECHNIQUE FOR PAIN INTENSITY OF DISMINORE IN ADOLESCENT WOMEN**

Sutyono <sup>1)</sup>

---

### **ABSTRACT**

---

**Background:** Menstruation is a normal part of the cyclical process that occurs in healthy women between puberty and the end of the reproductive years (Rahayu, Pertiwi, and Patimah 2017). During menarche (menstruation) there are disturbances in the form of cramps, pain and discomfort. One of menstrual pain in young women is dysmenorrhea (Abarca, 2021). If dysmenorrhea is not treated immediately, it can have a negative impact on women's activities or activities, especially young women. Counter pressure is persistent pressure exerted by a person by pressing a fist or the bottom of the palm against the sacral area. The aim of this research is to develop a counter pressure technique for pain.

**Methodology :** This study is a quantitative study with a pre-experimental design. The design of this study uses a two-group pretest-posttest design that uses a comparison group (control). In this study, the first test (pre-test) allows researchers to examine the changes that occur after the intervention. The sample of this research obtained a sample of 90 female students. Data analysis using a statistical test that can be used is the Wilcoxon test.

**Results:** The Wilcoxon test results for the intervention application group obtained a P-Value of  $0.000 < 0.05$ , then:  $H_a$  was accepted,  $H_o$  was rejected, therefore it can be concluded that there is an effect of the counter pressure method on the intensity of dysmenorrhea pain in young women at MA Sultan Agung Ngawen.

**Conclusion:** there is an influence of the technique of developing the counter pressure method on the intensity of dysmenorrhea pain in young women at MA Sultan Agung Ngawen.

**Keyword:** Dysmenorrhea, Pain, Counter Pressure

---

**Latarbelakang:** Menstruasi merupakan bagian normal dari proses siklus yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi (Rahayu, Pertiwi, dan Patimah 2017). Saat *menarche* (menstruasi) terdapat gangguan berupa kram, nyeri dan ketidaknyamanan. Salah satu nyeri menstruasi pada remaja putri adalah *disminore* (Abarca, 2021). *Disminore* jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak buruk bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja putri. *Counter pressure* merupakan tekanan yang menetap diberikan oleh seseorang dengan menekan kepalan atau bagian bawah telapak tangan ke daerah sakral. Tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan Teknik *Counter pressure* pada nyeri.

**Metodologi :** Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pra eksperimen*. Rancangan penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttest design* yang menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), ada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi. Sampel penelitian ini didapatkan sampel berjumlah 90 siswi. Analisis data menggunakan Uji statistik yang dapat digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

---

**Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon* kelompok penerapan intervensi didapatkan nilai *P-Value*  $0,000 < 0,05$ , maka:  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak, maka dari itu dapat disimpulkan ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen

**Kesimpulan :** ada pengaruh Teknik pengembangan metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen.

**Kata Kunci:** *Dismenore : Nyeri : Counter Pressure*

**Authors Correspondence**

An Nuur University, email: [ono@unan.ac.id](mailto:ono@unan.ac.id) <sup>1\*</sup>)

Published Online June 20, 2023

doi: -

## PENDAHULUAN

Masa remaja biasanya terjadi perubahan fisik dan fungsi fisiologi. Perubahan fisik pada remaja putri biasanya mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan bagian normal dari proses siklus yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi (Rahayu, Pertiwi, dan Patimah 2017). Saat *menarche* (menstruasi) terdapat gangguan berupa kram, nyeri dan ketidaknyamanan. Salah satu nyeri menstruasi pada remaja putri adalah *dismenore* (Abarca, 2021).

*Dismenore* merupakan masalah umum dan menyulitkan yang mempunyai dampak pada kesehatan dan produktivitas wanita. *Dismenore* disebabkan oleh pelepasan prostaglandin  $F2\alpha$  ( $PGF2\alpha$ ) yang berlebihan sehingga menyebabkan spasme otot uterus. Presentase *dismenore* dapat mencapai 60-70% dari wanita. Sekitar 50% dari wanita

yang sedang haid mengalami *dismenore*, dan 10persen mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat ditempat tidur (Arisonya, 2018). Dan angka kejadian *dismenore* di dunia maupun di Indonesia sangat tinggi.

*Dismenore* jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak buruk bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja putri. Jika seorang siswi mengalami *dismenore*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu, tidak fokus dalam pembelajaran yang diterangkan didalam kelas, cenderung untuk tidur didalam kelas saat pembelajaran dimulai, dan ini akan berpengaruh pada akademik dan non akademik, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *dismenore*, semakin nyeri yang dialami maka aktivitas pembelajaran akan terganggu (Yeita, Bestria. 2020). Dan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore* tersebut.

Penanganan *disminore* terbagi menjadi dua yaitu terapi obat (farmakologi) dan terapi non obat (non farmakologi). Penanganan secara farmakologi yaitu dengan terapi hormonal, atau terapi obat-obatan non steroid dipercaya sebagai anti inflamasi atau analgesik (NSAID) contohnya seperti : ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin sering digunakan untuk terapi nyeri haid (Isniah,Suryani,Rizka, 2020). Sedangkan penangan non farmakologi yaitu dengan cara melakukan *massage counter pressure*, relaksasi napas dalam, dan hipnoterapi. Salah satu penanganan non farmakologi yang lebih efektif untuk *disminore* yaitu dengan *counter pressure* yaitu dalam bentuk pinjatan (Henniwati & Dewita, 2021).

*Counter pressure* merupakan tekanan yang menetap diberikan oleh seseorang dengan menekan kepala atau bagian bawah telapak tangan ke daerah sakral. Teknik ini terutama membantu ketika nyeri punggung disebabkan oleh tekanan oksipital terhadap saraf tulang belakang (Endarti & Nadia, 2016). *Massage counter pressure* pada punggung merangsang titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem tubuh akan melepaskan endorpin. Endorpin merupakan neurotransmitter

yang menghambat pengiriman rangsang nyeri dari sistem saraf tulang belakang sehingga dapat memblok pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri (Oktavianis & Sari, 2020).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pra eksperimen*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pengembangan metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *disminore* pada remaja putri. Rancangan penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttest design* yang menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), ada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi. Populasi adalah seluruh objek penelitian (Wahyuningsih, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 11 MA Sultan Agung Ngawen. Adapun populasi pada siswa kelas 11 MA Sultan Agung Ngawen sebanyak 115 siswa. Sampel penelitian ini didapatkan sampel berjumlah 90 siswi. Analisis data menggunakan Uji statistik yang dapat digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah pada tingkat nyeri *disminore* remaja putri pada Kelompok Kasus**

Variabel	Mi n	Ma x	Mea n	Std. Deviation
Pre-test kasus	4	5	4,53	0,505
Post-test kasus	2	3	2,38	0,490

Sumber : Data Primer yang diolah 2022

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus diperoleh dengan mean (rata-rata) 4,53, Std.deviation 0,505, nilai minimum 4 dan nilai maksimumnya 5. Sedangkan tingkat nyeri setelah diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus diperoleh dengan mea (rata-rata) 2,38, Std.deviation 0,490, nilai minimum 2 dan maksimumnya 3.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah pada tingkat nyeri *disminore* remaja putri pada Kelompok Kontrol**

Variabel	Mi n	Ma x	Mea n	Std. Deviation
Pre-test control	4	5	4,53	0,505
Post-test control	3	5	2,38	0,490

Sumber : Data Primer yang diolah 2022

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri *disminore* yang dialami remaja putri pada kelompok kontrol (tidak dilakukan intervensi) rata-rata nyeri responden yaitu nyeri sedang (4,53).

**Tabel 3 Uji *Wilcoxon* pengaruh tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberi metode *counter pressure* pada Kelompok Kasus**

Variabel	Mean	Std. Deviation	P- Value
Pre test kasus	4,53	0,505	0,000
Post test kasus	2,38	0,490	

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 3 menunjukkan uji yang dilakukan adalah uji *Wilcoxon* dengan membandingkan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus. Rata-rata tingkat nyeri *dismnore* sebelum dan sesudah diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus (intervensi) yaitu 4,53 kemudian turun menjadi 2,38. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value*  $0,000 < 0,05$ , maka:  $H_a$  diterima,  $H_o$  ditolak, maka dari itu dapat disimpulkan ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen.

**Tabel 4 Uji *Wilcoxon* tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberi**

**metode counter pressure pada**

**Kelompok Kontrol**

Variabel	Mean	Std. Deviation	P-Value
Pre test control	4,53	0,505	0,157
Post test control	4,49	0,549	

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 4 menunjukkan Hasil uji *Wilcoxon* kelompok kontrol didapatkan nilai *P-Value*  $0,157 > 0,05$  maka:  $H_0$  ditolak, maka dari itu dapat disimpulkan tidak ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen pada kelompok kontrol.

**PEMBAHASAN**

**Analisa Univariat**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus diperoleh dengan mean (rata-rata) 4,53, Std.deviation 0,505, nilai minimum 4 dan nilai maksimumnya 5. Sedangkan tingkat nyeri setelah diberikan metode *counter pressure* pada kelompok kasus diperoleh dengan mea (rata-rata) 2,38, Std.deviation 0,490, nilai minimum 2 dan maksimumnya 3. Dan tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri *disminore* yang dialami

remaja putri pada kelompok kontrol rata-rata responden yaitu nyeri sedang (4,53).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa penurunan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri dengan *counter pressure*, karena terapi *counter pressure* yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri *disminore* (Yunita, Astri, 2021).

Pemberian terapi *massage counter pressure* pada *disminore* cukup efektif untuk penurunan intensitas nyeri haid. Pemberian *massage counter pressure* bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian *massage counter pressure* pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri haid dapat dihambat. Teknik *counter pressure* dapat meningkatkan endorphine, yang dapat meredakan sakit secara alamiah. *Counter pressure* merupakan *massage* atau memijat dengan tekanan yang kuat yaitu meletakkan tangan atau bagian datar dari tangan, dapat menggunakan bola tenis. *Counter pressure* dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil yang dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar ke *medulla spinalis* dan otak, selain itu dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Andrianary dan Antoine, 2019).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh (Henniwati dan Dewita, 2021) dengan judul “*Massage conter pressure* mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri” Hasil tingkat nyeri sebelum diberikan *counter pressure* skala nyeri berat 50% dan setelah diberikan *counter pressure* tingkat nyeri turun skala nyeri ringan 83,3%. Hasil analisis T-Test menunjukkan ada pengaruh pemberian *counter pressure* terhadap imtensitas nyeri haid pada remaja putri ( $p=0,000$ ).

#### **Analisa Bivariat**

Hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 4.7 menunjukkan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan metode *counter pressure* adalah 4,53 dan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan metode *counter pressure* adalah 2,38 dengan standart deviation sebelum diberikan metode *counter pressure* 0,505 dan sesudah diberikan menjadi 0,490. Sedangkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri kelompok kontrol sebelum diberikan metode *counter pressure* adalah 4,53 dan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan metode *counter pressure* adalah 4,49 dengan standart deviation sebelum diberikan metode *counter pressure* 0,505 dan sesudah diberikan menjadi 0,549. Dan hasil

statistik kelompok kasus penelitian pemberian metode *counter pressure* didapatkan nilai *P-Value*  $P = 0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen. Dan kelompok kontrol hasil statistik *P-Value*  $P = 0,157 > 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_o$  ditolak yang artinya tidak pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen.

*Counter pressure massage* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. *Counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun diantara kontraksi (Handayani, Risni, 2019).

*Massage counter pressure* yaitu bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian *massage counter pressure* pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil kulit sehingga sinyal nyeri haid dapat dihambat. *Counter pressure*

menyebabkan peningkatan endorphine, meredakan sakit secara alami, merupakan *massage* atau memijat dengan tekanan kuat yaitu meletakkan tangan atau bagian datar dari tangan, atau dapat menggunakan bola tenis. *Counter pressure* dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil yang dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju *medulla spinalis* dan otak yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Penelitian di kabupaten Demak (2017) menyatakan bahwa *massage counter pressure* lebih efektif dalam penurunan nyeri daripada kompres hangat ini dikarenakan sistem kerjanya langsung memblokir pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju *medulla spinalis* dan otak, sedangkan kompres hangat sistem kerjanya mempertahankan komponen sistem *vaskuler* dalam keadaan *vasodilatasi* menjadi *homeostatis*, mencegah terjadinya spasme otot, serta dapat menurunkan kecemasan serta adaptasi dengan nyeri, proses ini lebih lama dalam penurunan nyerinya dibanding teknik *counter pressure* (Ulfa, Fitriana, Rindang dan Suwandono, Agus, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil uji *Wilcoxon* kelompok kontrol didapatkan nilai *P-Value*  $0,157 > 0,05$  maka:  $H_0$  ditolak, maka dari itu dapat disimpulkan tidak ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen pada kelompok kontrol.

Hasil uji *Wilcoxon* kelompok penerapan intervensi didapatkan nilai *P-Value*  $0,000 < 0,05$ , maka:  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak, maka dari itu dapat disimpulkan ada pengaruh metode *counter pressure* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di MA Sultan Agung Ngawen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antono, Sumy Dwi. 2018. "Efek Pemberian *Massagecounterpressure* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kadar Hormon Oksitosin Pada Kala I Fase Aktif Persalinan Normal."
- Arisonya, Candy. 2018. "Penurunan *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Di Asrama I Dan Iii Poltekkes Kemenkes Di Asrama I Dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018." : 1–58.
- Aziz, Hazen et al. 2012. "Jurnal Bidan Komunitas." I(3): 99–106.
- Butu, Albertina. 2018. "Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Strategi Manajemen Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF Di RSUP H . Adam Malik Medan."

- Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF di RSUP H. Adam Malik Medan.*
- Endarti, Ajeng Tias, and & Nadia. 2016. "Pengaruh Massage Counter-Pressure Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala 1 Dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8(September): 7–13.
- Handayani, Risni. 2019. "Perbedaan Intensitas Nyeri pada *Disminore* sebelum dan sesudah diberikan Metode *Counter pressure* di SMA YKHS Sepulu Bangkala". Gresik: Handayani, Risni
- Julioe, Rizal. 2017. *Ekp* 13(3): 1576–80.
- Justia, Aulia. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Man Kota Palangka Raya." *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya* 1(2): 123–29.
- Kognisi, Pengaruh Kebutuhan et al. 2021. *Industry and Higher Education* 3(1): 1689–99. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Ma'rifah, Atun Raudotul, and Surtiningsih -. 2020. "Efektifitas Effleurage Massage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif." *Prosiding Seminar Nasional*: 148.
- Oktavianis, and Liza Permata Sari. 2020. "Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri." *Maternal Child Health Care Journal* 2(2).
- Saputri, Ihrom Fatma. 2017. "Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta." : 1–124.
- Tri, Gendis, and Ajeng Sekar. 2021. "Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021."