

ABSTRAK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, Maret 2024

REZA MUSTIKA SALSABILA
Pengaruh Teknik *Massage Counter pressure* Terhadap Penurunan Nyeri haid
Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Muara Enim
(xv + 58 halaman + 6 tabel + 1 Bagan + 5 lampiran)

Nyeri haid merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Rata-rata setengah dari seluruh perempuan mengalaminya. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologi. Salah satu terapi yang dapat diberikan adalah *massage counter pressure*. Mekanisme *massage counter pressure* yaitu pijat tekanan diberikan di daerah lumbal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *massage counter pressure* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 kabupaten Muara Enim Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Muara Enim pada tanggal 26 bulan Januari 2024. Populasi penelitian ini semua remaja putri yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 2 Kabupaten Muara Enim pada bulan Januari-Februari tahun 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *paired sample t tes*.

Hasil penelitian diketahui bahwa intensitas nyeri haid sebelum dilakukan teknik *Massage Counter pressure* sebesar 5,88 dan sesudah dilakukan teknik *Massage Counter pressure* sebesar 3,71. Hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh nilai *p value* $0,003 < 0,05$.

Kesimpulan: ada pengaruh teknik *massage counter pressure* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 kabupaten Muara Enim Tahun 2024. Saran: hasil penelitian teknik *massage counter pressure* ini dapat menjadi rujukan mengembangkan penelitian lebih lanjut dan langkah tindakan dalam usaha mengatasi nyeri haid yang dirasakan remaja putri.

Daftar Pustaka : 42 (2019-2023)

Kata Kunci : Teknik *Massage Counter pressure*, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG
NURSING STUDY PROGRAM
Thesis, February 2024

REZA MUSTIKA SALSABILA

The Effect of Counter pressure Massage Techniques on Reducing Menstrual Pain in Young Women at SMA Negeri 2 Muara Enim Regency
(xv + 58 pages + 6 tables + 1 chart + 5 attachments)

Menstrual pain is lower abdominal pain which sometimes extends to the waist, lower back and thighs. On average, half of all women experience it. Treatment of menstrual pain can be done using non-pharmacological methods. One therapy that can be given is counter pressure massage. The counter pressure massage mechanism is that pressure massage is given in the lumbar area. The aim of this research is to determine the effect of counter pressure massage techniques on reducing menstrual pain in young women at SMA Negeri 2 Muara Enim district in 2024.

Research method used is one group pre test-post test design. This research was conducted at SMA Negeri 2 Muara Enim Regency in 26 January 2024. The population of this study were all young women who experienced menstrual pain at SMA Negeri 2 Muara Enim Regency in January-February 2024 with a total sample of 24 respondents taken using purposive techniques. sampling. The research instrument uses an observation sheet. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using the paired sample t test.

Results showed that the intensity of menstrual pain before the Massage Counter pressure technique was carried out was 5.88 and after the Massage Counter pressure technique was carried out it was 3.71. The results of the paired sample t test statistical test obtained a p value of $0.003 < 0.05$.

Conclusion: there is an effect of counter pressure massage techniques on reducing menstrual pain in young women at SMA Negeri 2 Muara Enim district in 2024. Suggestion: the results of research on counter pressure massage techniques can be a reference for developing further research and action steps in an effort to overcome menstrual pain felt by young women.

References : 42 (2019-2023)

Keywords : Counter pressure Massage Technique, Menstrual Pain, Young Women