

ABSTRAK

PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN *MASSAGE COUNTER PRESSURE* DI SMA YKHS SEPULU BANGKALAN

Risni Handayani

Latar belakang : dismenorea merupakan salah satu masalah yang terjadi pada wanita yang tidak bisa dianggap sepele, karena ada beberapa wanita yang mengalami dismenorea tingkat berat yang berdampak terganggunya beberapa aktivitas bahkan ada beberapa wanita yang tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberi terapi *massage counter pressure* di SMA YKHS Sepulu Bangkalan.

Metode : penelitian ini adalah analitik, Populasi sasaran penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 1 dan kelas 2 SMA YKHS Sepulu Bangkalan yang mengalami dismenorea sebanyak 42 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan *pra experiment* dengan *prepos ttest design (one shot case study)*.

Hasil : penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri dismenorea pada siswi sebelum diberikan terapi *massage counter pressure* sebagian besar adalah mengalami nyeri sedang sebanyak 25 siswi (59,5%), sedangkan skala nyeri dismenorea pada siswi setelah diberikan terapi *massage counter pressure* hampir seluruh adalah mengalami nyeri ringan sebanyak 37 siswi (88,1%).

Dari hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh P Value dengan nilai $0,009 < \alpha 0,05$ hal ini berarti ada perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah di berikan *massage counter pressure*.

Kesimpulan : dari penelitian ini bahwa ada pengaruh *massage counter pressure* terhadap penurunan skala nyeri dismenorea Siswi SMA YKHS Sepulu Bangkalan. Untuk itu diharapkan masyarakat bisa memanfaatkan *massage* ini untuk mengurangi nyeri dismenorea karena tidak memerlukan biaya mahal, maupun alat serta tidak ada efek samping, serta sangat baik untuk para wanita yang tidak menyukai minum obat.

Kata kunci: *Dismenorea, Massage Counter Pressure*