

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *COUNTERPRESSURE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID REMAJA
DI KLINIK POLRES TABANAN**



ANAK AGUNG AYU LAKSMI DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS *COUNTERPRESSURE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID REMAJA DI
KLINIK POLRES TABANAN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**ANAK AGUNG AYU LAKSMI DEWI
NIM. A1225022**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anak Agung Ayu Laksmi Dewi
NIM : A1225022
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas *Counterpressure* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja di Klinik Polres Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 30 Juni 2026

Peneliti



(Anak Agung Ayu Laksmi Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS *COUNTERPRESSURE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID REMAJA DI KLINIK POLRES TABANAN

Diajukan Oleh:

**ANAK AGUNG AYU LAKSMI DEWI
NIM. A1225022**

Badung, 30 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Si.T., M.Keb
NIDN: 0801058701

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan

Ka Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

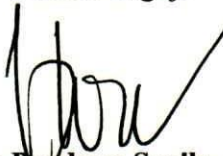
Tanggal : 7 Juli 2026

Diajukan Oleh:

**ANAK AGUNG AYU LAKSMI DEWI
NIM. A1225022**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0813068801

Penguji I



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Si.T., M.Keb
NIDN: 0801058701

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka Prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juli 2026

Anak Agung Ayu Laksmi Dewi

Efektivitas Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja di
Klinik Polres Tabanan

LXIV + 61 halaman + 7 tabel + 2 gambar +15 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi tertinggi dismenorea sering ditemukan pada remaja putri. Akibat seseorang yang mengalami nyeri haid antara lain: gangguan mood, cemas, labil, tiba-tiba susah, takut, marah, penurunan minat atas aktivitas rutin, lelah, sukar berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, insomnia. Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid yaitu pijat tekanan (*massage counterpressure*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri haid remaja di Klinik Polres Tabanan.

Metode penelitian yang digunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one grup pretest and post test design. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 41 orang remaja putri. Peneliti memberikan intervensi berupa *Counterpressure massage* diberikan selama 1 hari minimal 3 kali intervensi, setiap intervensi selama 10 menit tiap merasakan nyeri haid. Setelah 3 kali intervensi, diberikan kuesioner NRS untuk mengukur perubahan intensitas nyeri haid.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan *counterpressure* sebagian besar remaja mengeluhkan nyeri sedang. Setelah diberikan *counterpressure* sebagian besar remaja mengeluhkan nyeri ringan. *Counterpressure* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid remaja di Klinik Polres Tabanan dengan *p value* 0,001 ($p < 0,05$). Diharapkan Bidan mampu mengintegrasikan teknik *counterpressure* ke dalam asuhan kebidanan sebagai terapi non-farmakologis untuk menangani nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : dismenorea, Nyeri Haid Remaja, *massage counterpressure*

Daftar Pustaka : **28 (2018-2026)**

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

**BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND
PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, July 2026

Anak Agung Ayu Laksmi Dewi

*The Effectiveness of Counterpressure in Reducing Menstrual Pain Intensity in
Adolescents at the Tabanan Police Clinic*

LXIV + 61 + 7 tables + 2 figures + 15 appendices

ABSTRACT

The highest prevalence of dysmenorrhea is often found in adolescent girls. Symptoms of menstrual pain include mood swings, anxiety, instability, sudden difficulty concentrating, fear, anger, decreased interest in routine activities, fatigue, difficulty concentrating, changes in appetite, and insomnia. A non-pharmacological therapy for reducing menstrual pain is counterpressure massage. The purpose of this study was to determine the effectiveness of counterpressure massage in reducing menstrual pain intensity in adolescents at the Tabanan Police Clinic.

The research method used was a quasi-experimental design with a one-group pretest and posttest design. The sample used in this study was 41 adolescent girls. Researchers provided counterpressure massage interventions for a minimum of three times a day, each lasting 10 minutes per menstrual pain episode. After the three interventions, the NRS questionnaire was administered to measure changes in menstrual pain intensity.

The results showed that before counterpressure treatment, most adolescents complained of moderate pain. After counterpressure treatment, most adolescents complained of mild pain. Counterpressure was effective in reducing menstrual pain intensity in adolescents at the Tabanan Police Clinic with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Midwives are expected to be able to integrate counterpressure techniques into midwifery care as a non-pharmacological therapy to manage menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: dysmenorrhea, menstrual pain in adolescents, counterpressure massage

Bibliography: 28 (2018-2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, berkat asung kerta wara nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Efektivitas *Counterpressure* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja di Klinik Polres Tabanan ” sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti

dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes selaku pembimbing 2 saya yang telah menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
5. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku penguji utama skripsi ini yang telah memberikan masukan hingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Kebidanan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Konsep Remaja	9
2. Konsep Menstruasi.....	11
3. Konsep Nyeri Haid.....	16
4. Teknik Counterpressure.....	23
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	31

BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DEFINISI OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional Variabel.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpul Data	41
G. Prosedur Penelitian	42
H. Pengolahan Data	45
I. Analisis Data.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Analisa Univariat	47
C. Analisa Bivariat	50
BAB VI PEMBAHASAN	52
A. Interpretasi Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	59
BAB VII PENUTUP	61
A. Simpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Desain <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	35
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Remaja di Klinik Polres Tabanan.....	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Remaja Di Klinik Polres Tabanan Sebelum Diberikan <i>Counterpressure</i>	49
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Remaja Di Klinik Polres Tabanan Setelah Diberikan <i>Counterpressure</i>	49
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 5.6 Efektivitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja di Klinik Polres Tabanan	51

DAFTAR GAMBAR

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	31
Skema 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Keterangan Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Etik
Lampiran 6	Surat Keterangan Ijin Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 9	Lembar Observasi NRS
Lampiran 10	SOP
Lampiran 11	Hasil SPSS
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 13	Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
PMS	: <i>Premenstruasi Syndrome</i>
IUD	: <i>Intrauterine Device</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Anti Inflammatory Drugs</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Berger, B., Böning, A., Martin, H., Fazeli, A., Martin, D. D., & Vagedes, J. (2019). Personal Perception And Body Awareness Of Dysmenorrhea And The Effects Of Rhythmical Massage Therapy And Heart Rate Variability Biofeedback—A Qualitative Study In The Context Of A Randomized Controlled Trail. *Complementary Therapies In Medicine*, 45, 280–288.
- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 109–113.
- Gunalisha, Q. S. (2025). *Pengaruh Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bantul*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Hamidiyanti, B. Y. F., Sulianty, A., & Suseno, M. R. (2024). Buku Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Kader Posyandu Remaja. *The Journal Publishing*, 5(1), 82.
- Hasanah, O., Yetti, K., & Wanda, D. (2021). *Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 234–239.
- Herliawati, P. A. (2024). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Get Press Indonesia.
- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Ismiati, S., Keb, M., Fauzia, R. L., Suciana, S., St, S., & Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2020). Diagnosis And Management Of Primary Dysmenorrhea. *Jama*, 323(3), 268–269.
- Lesar, I. L., Posangi, J., & Rombot, D. V. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional Di Sekolah Menengah Kejuruan Di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), 634–642.
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Mckenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed., Vol. 21, Issue 1). Salemba Medika. [Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203)
- Nurseta, T., Herliawati, P. A., Harnandari, D. E. P., & Handono, K. (2023). Ca125 Level The Presence Of Ascites As The Neoadjuvant Chemotherapy Consideration For Advanced Ovarian Carcinoma. *Aip Conference Proceedings*, 2634(1).
- Nurseta, T., Herliawati, P. A., Harnandari, D. E. P., Handono, K., Irwanto, Y., & Sutrisno, S. (2022). Risk Of Malignancy Index 3 (Rmi3) Performance As A Predictor Advanced Stage Epithelial Ovarian Carcinoma Used For Nact. *Indonesian Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 42–48.
- Oktavianis, O., & Sari, L. P. (2020). Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 284–295.
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jidan (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 2(2), 12–16.
- Putri, I., & Henniati, H. (2023). Efektifitas Pijat Endorfhin Dan Pijat Counter Pressure Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 9 Kota Langsa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 141–151.
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (Pp. 182–183).
- Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Disminore) Pada Remaja. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 347–356.
- Shafshak, T. S., & Elnemr, R. (2021). The Visual Analogue Scale Versus Numerical Rating Scale In Measuring Pain Severity And Predicting Disability In Low Back Pain. *Jcr: Journal Of Clinical Rheumatology*, 27(7), 282–285.
- Sholeha, T. A. (2022). *Efektifitas Kombinasi Counter Pressure Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Rasa Cemas Dan Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Siti Shofia, N., & Eti, S. (2023). *Penerapan Counterpressure Massage Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Smp Pgri 12 Kota Bogor*. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Situmorang, R., & Simamora, R. M. (2023). *Manajemen Pelayanan Kebidanan*

- Pada Remaja Dan Prakonsepsi. *Journal Of Andalas Medica*, 1(2), 112–125.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (4th Ed.). Alfabeta.
- Tim, C., Luneto, N. S., & Kep, S. (2020). *Kementerian Kesehatan Ri*.
- Vidyanti, A. F., & Meirina, M. (2025). *Penerapan Teknik Counterpressure Massage Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Dan Stres Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Di Sma Negeri 10 Kota Bogor*. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Who. (2017). *World Health Statistic 2017*.
- Widarsa, I. K. T., & Tangking, K. (2022). *Metode Sampling Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Denpasar Bali: Baswara Press.
- Widiyastuti, N. E. (2022). *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana: Bunga Rampai*.
- Yuanita, V., & Kurnia, H. I. (2023). Massase Counter Pressure Pada Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 190–194.