

**EFEKTIVITAS *COUNTER PRESSURE* TERHADAP NYERI DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 MANGUNJAYA
KABUPATEN PANGANDARAN
TAHUN 2026**

Wida Nurdelis

Program Studi Kebidanan, Universitas Galuh Ciamis

email. wildanurdelis38@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dan menjadi salah satu keluhan ginekologi yang paling umum dialami oleh remaja putri, termasuk siswi di SMAN 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran. Nyeri dismenore yang tidak segera ditangani dapat mengganggu konsentrasi dan aktivitas belajar di sekolah. Salah satu upaya penanganan nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah teknik *counter pressure*, yaitu pemberian tekanan manual pada area sakrum/abdomen bawah untuk mengurangi sensasi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas *counter pressure* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*one group pretest-posttest design*). Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang mengalami dismenore, dengan jumlah sampel sebanyak 47 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah pemberian *counter pressure*, kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor nyeri sebelum intervensi sebesar 4,31 (kategori nyeri sedang) dan menurun menjadi 2,89 (kategori nyeri ringan) sesudah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Seluruh responden (100%) mengalami penurunan skor nyeri setelah diberikan *counter pressure*. Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *counter pressure* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026

Kata Kunci: *Counter pressure*, Nyeri Dismenore, Remaja Putri

**THE EFFECTIVENESS OF COUNTERPRESSURE IN REDUCING
DYSMENORRHEA PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI
1 MANGUNJAYA, PANGANDARAN REGENCY, IN 2026**

Wida Nurdelis
Midwifery Study Program, Universitas Galuh Ciamis

Email: wildanurdelis38@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain experienced during menstruation and is one of the most common gynecological complaints among adolescent girls, including students at SMAN 1 Mangunjaya, Pangandaran Regency. Dysmenorrhea pain that is not properly managed can disrupt concentration and learning activities at school. One nonpharmacological intervention that can be applied is the counter pressure technique, which involves applying manual pressure to the sacral/lower abdominal area to reduce the sensation of pain. This study aimed to determine the effect of the effectiveness of counter pressure on the intensity of dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMAN 1 Mangunjaya, Pangandaran Regency, in 2026. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The population consisted of all tenth and eleventh grade female students who experienced dysmenorrhea, with a sample of 47 respondents selected using [sampling technique]. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the administration of counter pressure, and the data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean pain score before the intervention was 4.31 (moderate pain category) and decreased to 2.89 (mild pain category) after the intervention, with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). All respondents (100%) experienced a decrease in pain score after receiving counter pressure. This study concludes that there is a significant effect of counter pressure on the reduction of dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at SMAN 1 Mangunjaya, Pangandaran Regency, in 2026.

Keywords: Counter pressure, Dysmenorrhea Pain, Adolescent Girls