

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Karakteristik Responden di SMA Negeri I Mangunjaya
Kabupaten Pangandaran Tahun 2026

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	15 tahun	10	21,3
	16 tahun	16	34,0
	17 tahun	13	27,7
	18 tahun	8	17,0
	Total	47	100,0
Usia Menarche	Dini (< 12 tahun)	8	17,0
	Normal (12–14 tahun)	32	68,1
	Lambat (> 14 tahun)	7	14,9
	Total	47	100,0
Siklus Menstruasi	Teratur	28	59,6
	Tidak Teratur	19	40,4
	Total	47	100,0
Riwayat Dismenore	Ya	35	74,5
	Tidak	12	25,5
	Total	47	100,0

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa karakteristik responden di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 47 responden, sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 16 orang (34,0%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 13 orang (27,7%), usia 15 tahun sebanyak 10 orang (21,3%), dan

usia 18 tahun sebanyak 8 orang (17,0%). Berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal (12–14 tahun), yaitu sebanyak 32 orang (68,1%), sedangkan 8 orang (17,0%) mengalami menarche dini (<12 tahun) dan 7 orang (14,9%) mengalami menarche lambat (>14 tahun). Berdasarkan siklus menstruasi, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur, yaitu sebanyak 28 orang (59,6%), sedangkan 19 orang (40,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sementara itu, berdasarkan riwayat dismenore, sebagian besar responden memiliki riwayat dismenore, yaitu sebanyak 35 orang (74,5%), sedangkan 12 orang (25,5%) tidak memiliki riwayat dismenore. Dengan demikian, karakteristik responden didominasi oleh remaja berusia 16 tahun, mengalami menarche pada usia normal, memiliki siklus menstruasi teratur, serta sebagian besar mempunyai riwayat dismenore..

2. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian *counter pressure*, pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

a. Intensitas nyeri dismenore sebelum (pre) pemberian *counter pressure*

Intensitas nyeri dismenore sebelum pemberian *counter pressure* pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran sebagai berikut:

Tabel 4.2
Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum (Pre) Pemberian *Counter pressure* di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026

Kategori Nyeri (Pre)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan (1-3)	10	21.3
Nyeri Sedang (4-6)	37	78.7
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa dari total 47 responden, sebelum pemberian *counter pressure* sebagian besar siswi mengalami nyeri kategori sedang yaitu sebanyak 37 orang (78,7%), sedangkan siswi dengan kategori nyeri ringan berjumlah 10 orang (21,3%). Skor NRS pre intervensi memiliki rerata 4,30 (SD = 1,020) dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 6.

b. Intensitas nyeri dismenore sesudah (post) pemberian *counter pressure*

Intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian *counter pressure* pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran sebagai berikut:

Tabel 4.3
Intensitas Nyeri Dismenore Sesudah (Post) Pemberian *Counter pressure* di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026

Kategori Nyeri (Post)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan (1-3)	35	74.5
Nyeri Sedang (4-6)	12	25.5
Total	47	100.0

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa sesudah pemberian *counter pressure* sebagian besar siswi mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 35 orang (74,5%), sedangkan siswi dengan kategori nyeri sedang berjumlah 12 orang (25,5%) dan tidak ada responden dengan kategori nyeri berat, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Skor NRS post intervensi memiliki rerata 2,89 (SD = 0,982) dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 5.

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk melalui program SPSS karena jumlah responden kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai Sig. $\leq 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data pre-test dan post-test disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.232	47	<,001	.900	47	<,001
posttest	.202	47	<,001	.896	47	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data pre-test

memiliki nilai signifikansi $<0,001$, baik pada uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk. Demikian pula, data post-test memperoleh nilai signifikansi $<0,001$ pada kedua uji tersebut. Karena nilai signifikansi pada pre-test dan post-test lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, karena asumsi normalitas untuk penggunaan uji parametrik tidak terpenuhi, maka analisis perbedaan antara nilai pre-test dan post-test pada 47 responden selanjutnya dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test.

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis efektifitas pemberian *counter pressure* terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran dengan membandingkan skor NRS sebelum dan sesudah intervensi sebagai berikut:

Tabel 4.5
Efektivitas *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026

		Ranks			
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z
posttest - pretest	Negative Ranks	47 ^a	24.00	1128.00	6,191
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	<u><0,001</u>
	Ties	0 ^c			
	Total	47			

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil analisis efektivitas counter pressure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 menunjukkan bahwa dari 47 responden, seluruh responden (47 orang atau 100%) mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore setelah diberikan intervensi counter pressure, yang ditunjukkan dengan adanya negative ranks sebanyak 47 responden dengan mean rank sebesar 24,00 dan sum of ranks sebesar 1.128,00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri (positive ranks = 0) maupun responden yang memiliki tingkat nyeri yang sama antara sebelum dan sesudah intervensi (ties = 0). Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -6,191$ dengan $p\text{-value} < 0,001$. Karena nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan counter pressure. Dengan demikian, counter pressure efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

B. Pembahasan

1. Intensitas nyeri dismenore sebelum pemberian *counter pressure* di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian *counter pressure*, sebagian besar siswi mengalami nyeri dismenore kategori sedang yaitu sebanyak 37 orang (78,7%), sedangkan siswi dengan kategori nyeri

ringan berjumlah 10 orang (21,3%), dengan rerata skor NRS sebesar 4,31. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan nyeri yang cukup mengganggu aktivitas belajar di sekolah.

Tingginya intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi dapat dilihat dalam kaitannya dengan karakteristik responden, yaitu 35 orang (74,5%), memiliki riwayat dismenore. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengalaman mengalami nyeri saat menstruasi. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), dismenore merupakan salah satu keluhan menstruasi yang paling sering terjadi pada remaja dan perempuan muda, dengan sebagian besar kasus pada remaja termasuk dalam kategori dismenore primer. Dismenore primer umumnya mulai muncul setelah siklus menstruasi menjadi ovulatoar dan berkaitan dengan proses fisiologis menstruasi (ACOG, 2023).

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Armour et al. (2022) yang menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah yang sangat umum pada remaja dan dewasa muda. Hasil telaah terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada kelompok remaja cukup tinggi dan keluhan tersebut dapat menimbulkan nyeri dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dismenore dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari dan aktivitas sekolah. Dengan demikian, tingginya intensitas nyeri sebelum intervensi pada penelitian ini masih

sesuai dengan gambaran bahwa dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh kelompok remaja. Namun, riwayat dismenore dalam penelitian ini hanya menggambarkan karakteristik responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa riwayat tersebut merupakan penyebab tingginya intensitas nyeri.

Berdasarkan usia, sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (34,0%). Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik kelompok responden yang berada pada masa remaja. ACOG menjelaskan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah menstruasi yang umum pada remaja, dan dismenore primer umumnya mulai muncul setelah remaja mengalami siklus menstruasi ovulator (ACOG, 2018). Hasil penelitian Deekala et al. (2022) pada 320 remaja putri juga menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah yang cukup banyak ditemukan pada kelompok remaja, dengan prevalensi sebesar 67,7%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keluhan dismenore pada remaja dapat berkaitan dengan gangguan aktivitas sehari-hari dan aktivitas sekolah. Hal ini memberikan dukungan bahwa responden penelitian yang seluruhnya berada pada kelompok usia remaja merupakan kelompok yang secara umum rentan mengalami keluhan dismenore.

Berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal 12–14 tahun, yaitu sebanyak 32 orang (68,1%). Menurut ACOG, usia median menarche pada populasi yang mendapat nutrisi baik umumnya berada sekitar 12–13 tahun, sehingga sebagian besar

responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia menarche yang masih sesuai dengan gambaran umum perkembangan pubertas (ACOG, 2015). Selain itu, ACOG (2022) menjelaskan bahwa dismenore primer umumnya mulai muncul ketika remaja telah mengalami siklus menstruasi ovulatoar, yang biasanya terjadi dalam 6–12 bulan setelah menarche. Dengan demikian, karakteristik usia menarche responden memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden telah memasuki fase menstruasi yang memungkinkan munculnya keluhan dismenore. Namun, penelitian ini tidak menganalisis hubungan antara usia menarche dengan intensitas nyeri, sehingga usia menarche tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang menyebabkan tingginya intensitas nyeri pada responden.

Sementara itu, berdasarkan siklus menstruasi, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur, yaitu sebanyak 28 orang (59,6%). Keteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu karakteristik penting dalam menggambarkan pola menstruasi remaja. ACOG menjelaskan bahwa pola menstruasi pada remaja perlu diperhatikan sebagai salah satu indikator kesehatan reproduksi dan dapat mengalami variasi selama masa perkembangan pubertas (ACOG, 2022). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa karakteristik menstruasi merupakan bagian penting dalam menggambarkan pengalaman menstruasi dan keluhan dismenore pada remaja. Deekala et al. (2022), misalnya, menemukan bahwa karakteristik siklus menstruasi termasuk dalam variabel yang berkaitan dengan pengalaman menstrual distress pada remaja dengan dismenore.

Akan tetapi, karena penelitian ini tidak melakukan analisis hubungan antara keteraturan siklus menstruasi dengan intensitas nyeri, hasil tersebut tidak dapat diartikan bahwa siklus menstruasi teratur menyebabkan nyeri dismenore yang lebih tinggi.

Dengan demikian, tingginya intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi dapat dipahami dalam konteks karakteristik responden yang sebagian besar memiliki riwayat dismenore (74,5%), berada pada usia remaja dengan mayoritas berusia 16 tahun (34,0%), mengalami menarche pada usia 12–14 tahun (68,1%), serta memiliki siklus menstruasi teratur (59,6%). Teori ACOG dan hasil penelitian terdahulu mendukung bahwa dismenore merupakan keluhan yang umum ditemukan pada kelompok remaja.

Menurut analisis peneliti, tingginya proporsi nyeri kategori sedang sebelum intervensi menegaskan pentingnya penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis seperti *counter pressure* sebagai upaya awal untuk membantu siswi mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore tanpa bergantung pada penggunaan obat analgesik.

2. Intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian *counter pressure* di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah pemberian *counter pressure*, sebagian besar siswi mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 35 orang (74,5%), sedangkan siswi dengan kategori

nyeri sedang berjumlah 12 orang (25,5%), dengan rerata skor NRS menurun menjadi 2,89.

Penurunan intensitas nyeri ini sejalan dengan teori gate control yang dikemukakan Melzack dan Wall, sebagaimana dikutip oleh Andarmoyo (2023), bahwa stimulasi tekanan pada permukaan kulit dapat menutup gerbang transmisi nyeri di medula spinalis sehingga sensasi nyeri yang dirasakan berkurang. Wulandari dan Prasetya (2024) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa pemberian *counter pressure* secara konsisten efektif menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja putri melalui mekanisme penekanan pada area sakrum yang merangsang serat saraf berdiameter besar.

Menurut analisis peneliti, penurunan skor nyeri yang konsisten pada seluruh responden menunjukkan bahwa teknik *counter pressure* yang dilakukan sesuai SOP mampu memberikan efek analgesik nonfarmakologis yang cukup nyata dalam waktu relatif singkat, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif penanganan mandiri bagi siswi yang mengalami dismenore di lingkungan sekolah.

3. Efektifitas *counter pressure* terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan *counter pressure*. Dengan demikian, *counter pressure* efektif dalam

menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

Kementerian Kesehatan RI (2023) menjelaskan bahwa *counter pressure* merupakan salah satu teknik manajemen nyeri nonfarmakologis berupa pemberian tekanan manual pada area tertentu yang dapat menstimulasi serabut saraf sensorik besar sehingga menghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Sulistyawati (2023) menegaskan bahwa teknik ini aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan biaya, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri kapan pun nyeri dismenore muncul.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari dan Prasetya (2024) yang membuktikan bahwa pemberian *counter pressure* secara signifikan menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja putri dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian Ramadhani, Kurniasari, dan Wibowo (2024) juga menyimpulkan bahwa teknik *counter pressure* efektif digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada siswi sekolah menengah. Hasil serupa dilaporkan oleh Handayani dan Setiawan (2023) yang menemukan penurunan skor nyeri yang bermakna setelah pemberian *counter pressure* pada kelompok remaja putri dengan dismenore primer.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *counter pressure* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore mendapatkan dukungan yang kuat dari berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu. Hal ini memperkuat urgensi penerapan *counter*

pressure sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri berbasis sekolah dalam upaya membantu siswi mengelola nyeri dismenore secara aman dan mudah diakses tanpa bergantung pada obat-obatan analgesik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas counter pressure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

1. Penelitian ini berfokus pada efektivitas counter pressure terhadap intensitas nyeri dismenore. Beberapa faktor lain yang secara teoritis dapat berkaitan dengan intensitas nyeri, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, pola tidur, pola makan, dan faktor psikologis, tidak diukur secara khusus. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat menentukan apakah faktor-faktor tersebut turut memengaruhi intensitas nyeri yang dialami responden.
2. Karakteristik responden seperti usia, usia menarche, keteraturan siklus menstruasi, dan riwayat dismenore hanya digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Penelitian ini tidak melakukan analisis lebih lanjut mengenai hubungan masing-masing karakteristik tersebut dengan intensitas nyeri. Dengan demikian, karakteristik tersebut tidak dapat digunakan untuk menjelaskan faktor penyebab atau prediktor intensitas nyeri dismenore.
3. Penelitian menggunakan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Perubahan intensitas nyeri yang ditemukan setelah intervensi

menunjukkan adanya perubahan setelah pemberian counter pressure, tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengendalikan seluruh faktor lain yang mungkin terjadi selama periode pengukuran. Oleh karena itu, interpretasi hasil tetap perlu mempertimbangkan kemungkinan adanya pengaruh faktor luar yang tidak diukur.

4. Intensitas nyeri merupakan pengalaman subjektif yang dirasakan dan dilaporkan oleh masing-masing responden. Meskipun pengukuran dilakukan menggunakan instrumen skala nyeri yang sama, persepsi dan toleransi terhadap nyeri dapat berbeda antarresponden. Kondisi tersebut dapat menyebabkan hasil pengukuran tidak sepenuhnya menggambarkan intensitas nyeri secara objektif.
5. Pelaksanaan counter pressure memerlukan teknik dan tekanan yang relatif konsisten. Meskipun intervensi dilakukan berdasarkan prosedur yang telah ditetapkan, terdapat kemungkinan adanya variasi dalam penerapan teknik atau respons masing-masing responden selama intervensi. Hal tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Secara keseluruhan, keterbatasan tersebut tidak menghilangkan nilai hasil penelitian, tetapi menjadi pertimbangan dalam menafsirkan temuan mengenai efektivitas counter pressure terhadap nyeri dismenore. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengukuran faktor-faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan intensitas nyeri serta melibatkan jumlah dan karakteristik responden yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.