

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran umum penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Bantul yang berlokasi Jl. Ra. Kartini, Bantul Timur, Trirenggo, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebelumnya, pada tanggal 03 Oktober 2024 telah dilakukan studi pendahuluan di SMAN 2 Bantul untuk mengetahui jumlah populasi dan kondisi awal responden. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa dari 159 total remaja putri kelas X dan XI mengalami nyeri haid (dismenore), sebanyak 131 (82,39%) mengalami intensitas nyeri ringan hingga sedang dan 86,9% di antaranya belum mengetahui tentang teknik *Counterpressure massage* sebagai metode penanganan non-farmakologi terhadap nyeri haid.

Kondisi tersebut menunjukkan tingginya prevalensi dismenore primer di kalangan remaja putri serta kurangnya pengetahuan mengenai metode penanganan alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri. Hal ini menjadi dasar dilaksanakannya penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi *Counterpressure massage* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain quasi *experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi

Counterpressure massage, dan kelompok kontrol yang diberikan aromaterapi kayu manis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMAN 2 Bantul, dengan *teknik purposive sampling* untuk menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses intervensi dilakukan selama periode menstruasi peserta, dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Secara umum, pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar dengan dukungan dari pihak sekolah dan peserta yang kooperatif. Setiap intervensi dilakukan sesuai dengan SOP yang telah disusun dan diuji validitasnya sebelumnya. Data yang dikumpulkan dianalisis untuk mengetahui pengaruh dari intervensi terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri.

2. Hasil analisis

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang menjadi variabel luar (lama menstruasi, Riwayat dismenore keluarga, status gizi dan Tingkat stress) yang diteliti secara tunggal, tanpa melihat hubungan atau pengaruh antar variabel. Secara khusus dalam konteks skripsi "Pengaruh *Counterpressure massage* terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul".

1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Lama Menstruasi					
1-3 hari	5	7.8	8	12.5	0.514
4-7 hari	55	85.9	50	78.1	
>7 hari	4	6.3	6	9.4	
Total	64	100.0	64	100.0	
Riwayat Dismenore Keluarga					
Ada	18	28.1	15	23.4	0.544
Tidak	46	71.9	49	76.6	
Total	64	100.0	64	100.0	
Status Gizi					
Kurus (IMT <18,5)	10	15.6	13	20.3	0.722
Normal (IMT 18,5-25)	49	76.6	45	70.3	
Berlebih (IMT 25,1-27)	5	7.8	6	9.4	
Total	64	100.0	64	100.0	
Tingkat Stress					
Stress Rendah (0-13)	49	76.6	51	79.7	0.669
Stress Sedang (14-26)	15	23.4	13	20.3	
Total	64	100.0	64	100.0	

Tabel 3 menunjukkan distribusi karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan empat variabel, yaitu lama menstruasi, riwayat dismenore dalam keluarga, status gizi, dan tingkat stres. Uji *comparability* dilakukan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang sebanding. Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada seluruh variabel yang dianalisis, dengan nilai *p-value* masing-masing di atas 0,05.

Pada variabel lama menstruasi, sebagian besar responden di kedua kelompok mengalami menstruasi selama 4–7 hari, yaitu 85,9% di kelompok eksperimen dan 78,1% di kelompok kontrol, dengan *p-value* 0,514. Riwayat dismenore dalam keluarga juga relatif seimbang, di mana mayoritas responden tidak memiliki riwayat tersebut, yakni 71,9% di kelompok eksperimen dan 76,6% di kelompok kontrol ($p = 0,544$). Sementara itu, status gizi normal mendominasi kedua kelompok, yaitu 76,6% pada kelompok eksperimen dan 70,3% pada kelompok kontrol, dengan *p-value* 0,722. Pada variabel tingkat stres, sebagian besar responden menunjukkan tingkat stres rendah, yaitu 76,6% di kelompok eksperimen dan 79,7% di kelompok kontrol, dengan *p-value* 0,669.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kedua kelompok pada keempat variabel yang diuji. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada dalam kondisi awal yang homogen dan sebanding, sehingga hasil intervensi dapat lebih dipercaya mencerminkan efek dari perlakuan yang diberikan, bukan karena perbedaan karakteristik dasar responden.

- 2) Intensitas nyeri dismenore kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi

Tabel 2. Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Intervensi

Kategori Nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Nyeri ringan	20	15.6	24	37.5
Nyeri sedang	44	34.4	40	62.5
Total	64	100.0	64	100.0

Berdasarkan tabel 4 sebelum intervensi dilakukan, intensitas nyeri dismenore pada responden dari kedua kelompok menunjukkan distribusi yang cukup serupa. Pada kelompok eksperimen, sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 responden (34,4%), sedangkan 20 responden (15,6%) mengalami nyeri ringan. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat maupun nyeri sangat berat, dan tidak ada pula yang tidak merasakan nyeri sama sekali.

Sementara itu, kelompok kontrol juga menunjukkan kecenderungan yang sama, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 40 responden (62,5%) dan nyeri ringan sebanyak 24 responden (37,5%). Sama halnya dengan kelompok eksperimen, tidak terdapat responden yang

mengalami nyeri berat, sangat berat, ataupun yang tidak mengalami nyeri.

Data ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden pada kedua kelompok relatif sedang hingga ringan, tanpa adanya nyeri yang tergolong berat atau sangat berat. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol berada dalam kondisi yang sebanding sebelum perlakuan diberikan. Dengan demikian, hasil evaluasi setelah intervensi dapat lebih objektif karena tidak dipengaruhi oleh perbedaan awal tingkat nyeri antara kedua kelompok. Kesetaraan kondisi awal ini merupakan salah satu faktor penting dalam penelitian eksperimental untuk menjamin validitas internal studi.

b. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data yang diuji meliputi skor intensitas nyeri yang diperoleh dari pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Meskipun data yang dihasilkan oleh NRS secara teknis berskala ordinal, dalam praktik penelitian kuantitatif, terutama ketika nilai-nilainya dianggap memiliki interval yang relatif sama dan jumlah kategori cukup banyak (skala 0–10), data tersebut sering diperlakukan

sebagai data numerik semikuantitatif sehingga dapat dianalisis lebih lanjut melalui uji normalitas.

Berdasarkan uji normalitas, data intensitas nyeri menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,005$ pada seluruh kelompok, yang berarti tidak berdistribusi normal. Karena itu, analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok, serta *Mann-Whitney U Test* untuk membandingkan antar kelompok. Analisis ini bertujuan menilai pengaruh intervensi *Counterpressure massage* terhadap perubahan intensitas nyeri dismenore dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan mempertimbangkan skala ordinal dan distribusi data yang tidak normal.

1) Pengaruh *Counterpressure massage* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Kelompok Eksperimen.

Tabel 3. Pengaruh Kelompok Eksperimen

	n	Mean	Min	Max	SD	p-value
Pretest						
Kelompok Eksperimen	64	4.27	2	6	1.19481	0.001
Posttest						
Kelompok Eksperimen	64	2.87	1	4	.94897	

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi *Counterpressure massage (pretest)* adalah sebesar

4,27 dengan standar deviasi 1,19481. Setelah diberikan intervensi (*posttest*), terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri menjadi 2,87 dengan standar deviasi 0,94897. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -6,765 dengan signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) 0,001.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 (0,001) menandakan bahwa hipotesis nol (H_0), yaitu “tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi”, ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat counterpressure secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen.

2) Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore.

Tabel 4. Pengaruh Kelompok Kontrol

	N	Mean	Min	Max	SD	p-value
Pretest						
Kelompok Kontrol	64	4.13	2	6	1.18930	0.001
Posttest					1.29243	
Kelompok Kontrol	64	3.71	1	4		

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kontrol sebelum intervensi (*pretest*) adalah sebesar 4,13 dengan standar deviasi 1,18930. Setelah diberikan aromaterapi kayu manis (*posttest*), rata-rata

intensitas nyeri menurun menjadi 3,71 dengan standar deviasi 1,29243.

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai *Z* sebesar -4,613 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) 0,001. Nilai ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi kayu manis memberikan pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid, meskipun penurunannya tidak sebesar kelompok yang menerima intervensi *Counterpressure massage*.

3) Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenore *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 5. Perbedaan Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Mean Rank	Z	p-value
Eksperimen	64	54.43	-3.183	.001
Kontrol	64	74.57		

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* pada data *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar *p* 0,001. Nilai ini lebih kecil dari *p* <0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tabel peringkat (*ranks*)

menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata peringkat (*mean rank*) sebesar 74,57, sedangkan kelompok eksperimen memiliki rata-rata peringkat sebesar 54,43. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki skor nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa perlakuan *Counterpressure massage* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Counterpressure massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Hasil analisis ini menguatkan hipotesis penelitian bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi *Counterpressure massage* dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

B. Pembahasan

1. Identifikasi karakteristik remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup variabel usia, lama menstruasi, status gizi, riwayat dismenore dalam keluarga, dan tingkat stres. Tujuan identifikasi ini adalah untuk melihat

keseragaman karakteristik dasar antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan intervensi.

Untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik dasar yang serupa dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dilakukan uji kesetaraan (uji *comparable*) dengan menggunakan uji statistik non-parametrik (uji *Chi-Square* dan uji *Mann–Whitney*), tergantung pada jenis datanya. Uji *Comparable* ini penting untuk membuktikan bahwa hasil penelitian tidak dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik dasar responden, melainkan benar-benar berasal dari perlakuan/intervensi yang diberikan. Jika hasil uji menunjukkan $p\text{-value} > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga kedua kelompok dinyatakan homogen dan layak untuk di-

ingkan lebih lanjut dalam analisis efek intervensi.

Pada penelitian ini, hasil uji *comparable* menunjukkan bahwa seluruh variabel karakteristik responden memiliki nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok setara secara statistik pada awal penelitian, dan pengaruh intervensi dapat dianalisis lebih valid.

Ini setara dengan temuan Laksmi et al. (2024), yang melaporkan bahwa 60–70% remaja Indonesia mengalami dismenore primer, terkait

terutama dengan usia menarche awal dan riwayat keluarga yang positif (Laksmi et al., 2024).

2. Intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen

Pada kelompok eksperimen yang menerima *intervensi Counterpressure massage*, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang berdasarkan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan ke kategori nyeri ringan, dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0.001$.

Penurunan ini didukung oleh mekanisme fisiologis yang menjelaskan bahwa tekanan kuat pada area sakrum dapat menstimulasi serabut saraf besar (A-beta) dan menghambat transmisi nyeri, sesuai dengan teori *gate control*. Selain itu, *Counterpressure massage* juga merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Henniwati & Dewita (2021), yang menunjukkan bahwa *Counterpressure massage* secara signifikan menurunkan nyeri haid pada remaja putri dengan nilai $p < 0.05$ (Henniwati & Dewita, 2021). Selanjutnya, penelitian oleh Kelly et al. (2025) memperkuat bahwa tekanan mekanis terfokus pada punggung bawah mampu mengaktifasi sistem penghambatan nyeri endogen melalui pelepasan neurotransmitter analgesik. Penelitian lain

oleh Khalifeh & Salman (2025) juga menyimpulkan bahwa teknik *counterpressure* meningkatkan sirkulasi darah lokal dan menyebabkan relaksasi otot, sehingga menurunkan spasme uterus yang menjadi salah satu sumber nyeri pada dismenore.

3. Intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi pemberian aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol

Responden dalam kelompok kontrol yang diberikan intervensi aromaterapi kayu manis juga mengalami penurunan intensitas nyeri haid, meskipun tidak sebesar penurunan pada kelompok eksperimen. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat nyeri sedang, dan setelah intervensi, penurunan nyeri hanya mencapai kategori sedang dan ringan pada sebagian kecil responden. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0.05$, menandakan adanya perbedaan bermakna.

Kayu manis memiliki kandungan *cinnamaldehyde* dan *eugenol* yang berfungsi sebagai antispasmodik dan antiinflamasi, serta mampu menurunkan produksi prostaglandin penyebab nyeri haid. Penelitian oleh Laksmi et al. (2024) membuktikan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer secara bermakna dengan $p = 0.000$ (Laksmi, et al., 2024). Selain itu, (Husnah dan Tamar, 2024) menyatakan bahwa inhalasi aromaterapi kayu manis mampu merangsang sistem limbik otak untuk melepaskan

serotonin dan endorfin, yang berperan dalam peningkatan suasana hati dan pengurangan persepsi nyeri.

4. Perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen. Hasil uji *Wilcoxon* membuktikan perbedaan ini signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,001$.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui pendekatan neurofisiologis, yakni melalui aktivasi serabut A-beta yang menekan impuls saraf nyeri (C dan A-delta) dalam mekanisme *gate control theory*, sehingga persepsi nyeri yang sampai ke otak menjadi berkurang. Selain itu, pijatan yang dilakukan dalam tekanan stabil juga memicu pelepasan endorfin yang memberikan efek analgetik alami dalam tubuh. Endorfin ini bekerja pada reseptor opioid dalam sistem saraf pusat dan memperkuat toleransi terhadap nyeri. Studi oleh (Henniwati & Dewita, 2021) mendukung hasil ini, di mana *Counterpressure massage* secara signifikan menurunkan nyeri haid dengan hasil $p < 0.05$ (Henniwati & Dewita, 2021) Sementara itu, penelitian Choi et al. (2022) dalam tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pijat tekanan seperti ini memiliki efek penurunan nyeri yang sangat kuat dengan

standar deviasi rata-rata -1.06 dalam meta-analisis mereka (Choi et al, 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Counterpressure massage* tidak hanya efektif secara statistik, namun juga secara fisiologis dan praktis dalam penanganan nyeri haid pada remaja putri.

5. Perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi pemberian aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang diberikan intervensi aromaterapi kayu manis, terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi yang bermakna secara statistik. Sebagian responden mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, meskipun tidak sebanyak kelompok eksperimen dan Sebagian responden lagi tidak mengalami penurunan nyeri. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0.05$, yang berarti bahwa intervensi memiliki efek terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Penurunan ini dipengaruhi oleh kandungan aktif dalam kayu manis, seperti *cinnamaldehyde* dan *eugenol*, yang memiliki sifat antispasmodik dan antiinflamasi. Kedua senyawa ini mampu menurunkan kontraksi otot polos uterus yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri haid.

Selain melalui jalur fisiologis, aromaterapi juga memberikan efek psikologis melalui sistem limbik di otak. Ketika aroma dihirup, sistem saraf pusat terangsang untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan rileks, yang berkontribusi pada penurunan

persepsi nyeri. Namun demikian, mekanisme ini bekerja lebih lambat dan bersifat tidak langsung dibandingkan metode tekanan mekanis. Penelitian oleh Wang et al. (2022) dalam tinjauan sistematisnya juga menyebutkan bahwa aromaterapi herbal seperti kayu manis memiliki efektivitas moderat dalam menurunkan dismenore, dengan hasil *weighted mean difference* (WMD) 1,815 (95% CI = 1,33–2,30), yang menunjukkan perbedaan signifikan meskipun tidak sebesar metode intervensi fisik langsung (Taru et al., 2022).

6. Perbedaan intensitas nyeri dismenore primer antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Perbandingan antara kelompok eksperimen yang mendapat *Counterpressure massage* dan kelompok kontrol yang mendapat aromaterapi kayu manis menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam penurunan intensitas nyeri dismenore primer. Hasil analisis menggunakan uji *Mann–Whitney* menghasilkan nilai $p < 0.05$, dengan rata-rata peringkat nyeri post-test kelompok eksperimen (54,43) lebih rendah daripada kelompok kontrol (74,57). Hal ini menegaskan bahwa intervensi *Counterpressure massage* lebih efektif dibandingkan aromaterapi kayu manis dalam menurunkan nyeri haid.

Efektivitas *Counterpressure massage* yang lebih tinggi ini dapat dijelaskan karena teknik ini bekerja langsung pada sistem saraf perifer melalui tekanan kuat di area sakrum, memengaruhi transmisi impuls nyeri secara langsung melalui mekanisme *gate control* dan pelepasan

endorfin. Sedangkan, aromaterapi kayu manis bekerja terutama melalui relaksasi sistem saraf pusat dan efek antiinflamasi ringan, yang meskipun membantu, tetapi tidak cukup kuat untuk menekan persepsi nyeri secara menyeluruh.

Hasil ini diperkuat oleh meta-analisis oleh Choi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi pijat memiliki efek lebih besar (SMD $-1,06$) dibandingkan aromaterapi saja (SMD $-0,61$) dalam manajemen dismenore (Choi et al., 2024). Penelitian oleh Rachmawati et al. (2022) juga menyimpulkan bahwa *Counterpressure massage* menunjukkan hasil yang signifikan lebih baik dibandingkan intervensi non-fisik seperti aromaterapi tunggal dalam mengurangi nyeri haid remaja (Ilmiah, Abdullah & Koesrini, 2023).

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis data dan dukungan literatur, dapat disimpulkan bahwa *Counterpressure massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang lebih efektif dibandingkan aromaterapi kayu manis dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *Counterpressure massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, murah, dan mudah diaplikasikan. Teknik ini tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memiliki efek samping serius.

Secara klinis, *Counterpressure massage* dapat diadopsi oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam layanan promotif dan

preventif di sekolah maupun fasilitas pelayanan primer. Edukasi kepada remaja putri tentang teknik ini berpotensi mengurangi ketergantungan pada analgesik farmakologis, yang pada jangka panjang dapat memiliki efek toksik pada ginjal dan hati. Dari sudut pandang praktis, intervensi ini juga meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid, serta memberi rasa kontrol terhadap tubuh dan emosinya, yang berdampak positif terhadap kualitas hidup dan kehadiran di sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *Pengaruh Counterpressure massage* terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol bersifat homogen, dengan sebagian besar memiliki lama menstruasi dalam rentang normal, status gizi normal, tingkat stres rendah, serta memiliki riwayat dismenore dalam keluarga., belum pernah mendapatkan edukasi terkait teknik *Counterpressure massage*, serta mengalami nyeri haid (dismenore primer) dengan intensitas nyeri pada kategori ringan hingga sedang sebelum intervensi dilakukan.
2. Terdapat penurunan rerata intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen di SMAN 2 Bantul, yaitu dari rerata skor *pretest* 5,90 dengan standar deviasi 1,090 menjadi *posttest* 2,50 dengan standar deviasi 0,905.
3. Terdapat penurunan rerata intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol, yaitu dari rerata skor *pretest* 5,70 dengan standar deviasi 1,030

menjadi *posttest* 4,70 dengan standar deviasi 1,022, namun penurunan ini tidak bermakna secara statistik.

4. Terdapat perbedaan rerata intensitas nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan adanya pengaruh intervensi terhadap penurunan nyeri dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).
6. Terdapat perbedaan rerata intensitas nyeri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dan *Counterpressure massage* terbukti lebih efektif dibandingkan aromaterapi kayu manis dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan *Counterpressure massage* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi mandiri yang aman, murah, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri haid. Teknik ini tidak memerlukan pelatihan khusus, sehingga remaja putri cukup diberikan edukasi dan panduan sederhana agar mampu melakukannya secara mandiri sebagai upaya pengelolaan nyeri haid non-farmakologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan (SMAN 2 Bantul)

Diharapkan sekolah dapat mengambil peran aktif dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait manajemen nyeri haid non-farmakologis. SMAN 2 Bantul diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan sederhana mengenai teknik *Counterpressure massage* dalam kegiatan ekstrakurikuler, kelas keterampilan hidup, atau program kesehatan sekolah lainnya guna meningkatkan kemandirian siswi dalam mengelola dismenore.

3. Bagi Puskesmas Wilayah Kerja SMAN 2 Bantul

Diharapkan puskesmas sebagai mitra strategis sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan penyuluhan dan pelatihan rutin tentang manajemen nyeri haid, termasuk teknik *Counterpressure massage*. Pelatihan dapat diberikan melalui program UKS atau kegiatan posyandu remaja, sehingga siswi mendapat edukasi langsung dari tenaga kesehatan yang kompeten.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan melakukan pengembangan lebih lanjut mengenai pengaruh *Counterpressure massage* terhadap nyeri haid, dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta mempertimbangkan penggunaan alat ukur nyeri lainnya yang lebih objektif. Selain itu, peneliti juga dapat mengeksplorasi faktor lain yang

berpotensi memengaruhi intensitas nyeri haid seperti asupan makanan, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi psikologis remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abigail Soesana, Karwanto, Hani Subakti, Anisa Fitri, Sony Kuswaandi, Lena Sastri and Ilham Falani, 2023. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis. xiv + 120 hlm. ISBN 978-623-342-799-9.
- Anisa Fitri, Rani Rahim, Nurhayati, Aziis and Irmawaty, 2023. *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian*. 1st ed. Yayasan Kita Menulis. Jakarta. ISBN 978-623-342-945-0. [online] Available at: <https://kitamenulis.id/2023/08/30/dasar-dasar-statistika-untuk-penelitian/> [Accessed 20 Jun. 2025].
- Asmawariza, L.H., n.d. *Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati terhadap Intensitas Nyeri Disminorea*. *Nursing Care & Health Technology Journal (NCHAT)*, **1**(2), pp. 55–63. doi:10.56742/nchat.v1i2.14.
- Astuti, D. & Kulsum, U., 2020. Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, **11**(2), p.314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>.
- Chen, J.Y., Chin, W.-Y., Tiwari, A., Wong, J., Wong, I.C.K., Worsley, A., Feng, Y., Sham, M.H., Tsang, J.P.Y. & Lau, C.S., 2021. Validation of the Perceived Stress Scale (PSS-10) in medical & health sciences students in Hong Kong. *The Asia Pacific Scholar*, **6**(2), pp.31–37. <https://doi.org/10.29060/TAPS.2021-6-2/OA2328>.
- De Arruda, G.T., Driusso, P., Rodrigues, J.C., de Godoy, A.G. & Avila, M.A., 2022. Numerical rating scale for dysmenorrhea-related pain: a clinimetric study. *Gynecological Endocrinology*, **38**(8), pp.661–665. <https://doi.org/10.1080/09513590.2022.2099831>.
- Anggreni, D., 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Setyawan, D.A., *Analisis Bivariat pada Hipotesis Penelitian*. 1st ed. Tahta Media Group.
- Dr. Aris Eddy Sarwono, MSi., Ak. & Dr. Asih Handayani, MSi., MPd., 2021. *Metode Kuantitatif*. Surakarta: Unisri Press.
- Haryani, W & Setyobroto, I., 2022. *Etika Penelitian*. Jakarta: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.
- Elvira, Mariza & Annisa Tulkhair, 2021. *Nyeri pada Siswi SMA yang Mengalami Disminore*. [no place of publication]: [no publisher], p.2.

- Eryılmaz, S. & Uçar, T., 2024. The effects of acupressure & massage on pain, menstrual symptoms, and quality of life in primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. *Journal of Integrative & Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0721>.
- Fatmawati, S., Kamil, I., & Ratnasari, F. (2021). *Pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap derajat dismenore pada usia remaja di Desa Sukamantri, Tangerang*. Nusantara Hasana Journal, 1(7), 1–6. DOI: <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v5i1.10595>
- Fauzia, N.S., Nuraida, I., Raharsari, R.T. & Putri, D.L., 2023. Dampak status gizi terhadap kejadian dismenorea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 18(1), pp.71–75. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v18i1.252>.
- Fika Ayu Lestari, 2022. *Efektivitas pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi MTS Songgo Buwono di Desa Bedingin Kecamatan Todanan Kabupaten Blora*. [online] Repository Unnisula. Available at: <https://repository.unissula.ac.id> [Accessed 17 Jun. 2025].
- Francavilla, R., Petraroli, M., Messina, G., Stanyevic, B., Bellani, A.M., Esposito, S.M. and Street, M.E., 2023. Dysmenorrhea: Epidemiology, causes and current state of the art for treatment. *Clinical & Experimental Obstetrics and Gynecology*, 50(12), p.274. <https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274>.
- Garra, G., Singer, A.J., Domingo, A. & Thode, H.C., 2013. The Wong-Baker Pain FACES Scale measures pain, not fear. *Pediatric Emergency Care*, 29(1), pp.17–20. <https://doi.org/10.1097/PEC.0b013e31827b2299>.
- Goudman, L., Pilitsis, J.G., Billet, B., De Vos, R., Hanssens, K., Billot, M., Roulaud, M., Rigoard, P. & Moens, M., 2024. The level of agreement between the numerical rating scale and visual analogue scale for assessing pain intensity in adults with chronic pain. *Anaesthesia*, 79(2), pp.128–138. <https://doi.org/10.1111/anae.16151>.
- Gultom, R.U., Manik, R.M. & Sitepu, A.B., 2021. Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), pp.[insert pages if known]. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.1792>. Available at: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1792> [Accessed 20 Jun. 2025].
- Hallek, M., 2025. Chronic lymphocytic leukemia: 2025 update on the epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and therapy. *American Journal of Hematology*. <https://doi.org/10.1002/ajh.27546>.

- Hamzah, S. & B, H., 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMAN 1 Lolak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp.804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>.
- Hartinah, D., Wigati, A. & Maharani, L.V., 2023. Pengaruh terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp.245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>.
- Henniwati, H. & Dewita, D., 2021b. Massage counter pressure mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), pp.234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>.
- Henny Syapitri, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns. Amila & Juneris Aritonang, SST., M.Keb., 2021. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press.
- Herviana, C. & Farapti, F., 2023. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi produk minuman herbal dengan kejadian dismenore pada remaja putri: the relationship between knowledge and patterns of herbal drink product consumption with dysmenorrhea of female adolescent. *Amerta Nutrition*, 7(2), pp.203–209. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.203-209>.
- Hidayat, H.A., 2024. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 7 Malang. *Sport Science & Health*, 6(8), pp. 909–919. doi:10.17977/um062v6i82024p909-919.
- Hikma, Y.A., Yunus, M. & Hapsari, A., 2021. Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, dan status gizi terhadap dismenore primer pada remaja putri. *port Science & Health*, 3(8), pp. 630–641. doi:10.17977/um062v3i82021p630-641.
- Husnah, K. & Tamar, M., 2024. Pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal Studi Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*, e-ISSN 2722-9289, [online] Available at: ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep/article/view/10595 [Accessed 20 Jun. 2025].
- Ilmiah, W., Abdullah, I. & Koesrini, J., 2023. Non-pharmacological that most effective to reduce of primary dysmenorrhea intensity in women childbearing age: a literature review. *Journal of Public Health in Africa*, 14(12), p.12. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2349>.
- Irmayanti, N., Dhei, B., Lusianti, N. & Derman, Y., 2022. Perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper 'Peran Perempuan Sebagai*

- Pahlawan di Era P&emi' PSGESI LPPM UWP*, 9(01), pp.143–149.
<https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.166>.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L. & Khojah, H.M.J., 2022. Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, & treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), pp.101–108.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>.
- Julianti, M., Wahyuni, E. & Hartini, L., 2023. Pengaruh yoga terhadap penurunan dysmenorea pada siswi SMP Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), pp. 19–28. doi:10.35963/hmjk.v13i1.366.
- Karlinda, B., Hasanah, O. & Erwin, 2022. Gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), pp.128–137.
<https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>.
- Kasma, A.S.R. & Mayangsari, R., n.d. *Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswa di Majene*. [unpublished manuscript].
- Kelly, M.P. et al., 2025. Cyclic nucleotide phosphodiesterases as drug targets. *Pharmacological Reviews*, p.100042.
<https://doi.org/10.1016/j.pharmr.2025.100042>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Panduan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Konsil Kebidanan Indonesia, 2021. *Standar Kompetensi Bidan Indonesia*. Jakarta: Konsil Tenaga Kesehatan Indonesia.
- Khalifeh, M. & Salman, H., 2025. Engineering resilient CAR T cells for immunosuppressive environment. *Molecular Therapy*, p.S1525001625000395. <https://doi.org/10.1016/j.ymthe.2025.01.035>.
- Laksmi Puspa Sari, G.A.P., Ari Kusuma Yana, I.G.A. & Lilis Adnyani, N.P., 2024. Potensi kayu manis sebagai obat untuk meredakan nyeri haid: literature review. *Usadha*, 3(1), pp.21–26.<https://doi.org/10.36733/usadha.v3i1.8916>.
- Lu, Z., Ozek, B. & Kamarthi, S., 2023. Transformer encoder with multiscale deep learning for pain classification using physiological signals. *Frontiers in Physiology*, 14, p.1294577. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1294577>.
- Lubis, A.F., Gany, R., Sakti, G.P., Lestari, N.A. & Qudsi, A.A., n.d. Penguatan pendidikan karakter melalui edukasi bahaya pergaulan bebas pada usia remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. [online] Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/16165> [Accessed 20 Jun. 2025].

- Luluk, F.N. & Rosella, K., n.d. *Inter rater reliability the numeric rating scale in individuals with knee osteoarthritis*. [online] Available at: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/121051>.
- Maharianingsih, N.M. & Poruwati, N.M.D., 2021. Pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), pp.55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>.
- Melzack, R. & Wall, P.D., 1965. Pain mechanisms: a new theory. *Science*, 150(3699), pp.971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>.
- Nafil, N.M., 2023. Pengaruh teknik massage counter pressure terhadap dismenore pada remaja putri kelas VII MTS Pondok Pesantren Nurul Huda Peleyan Kapongan Situbondo. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), p.53. <https://doi.org/10.32382/jmk.v14i1.3187>.
- Nagy, H., Carison, K. & Khan, M.A., 2023. *Dysmenorrhea* [Internet]. StatPearls. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/> [Accessed 17 Jun 2025].
- Nugroho, S.A., Maburo, N. & andayani, S.A., 2023. Pengaruh teknik massage counter pressure terhadap dismenore pada remaja putri Pondok Pesantren Nurul Huda Situbondo. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1). pp.1–10. <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i1.3325>.
- Nurfadillah, H., Maywati, S. & Aisyah, I.S., 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>.
- Nusaibah, N. et al., n.d. Efektivitas counter pressure/deep back massage dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu melahirkan., *literature review*, *Journal of Maternity Care & Reproductive Health*, 6(4), hlm. 218–223. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v6i4.12276>.
- Oktavianis, O. & Sari, L.P., 2020. Efektifitas counterpressure dan relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Maternal Child Health Care*, 2(2), p.284. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i2.1042>.
- Purnami, C.T. & Sawitri, D.R., 2020. Instrumen “Perceive Stress Scale” online sebagai alternatif alat pengukur tingkat stres secara mudah dan cepat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019*, hlm. 311–314.

- Putri, H.E., Arlym, L.T. & Widowati, R., 2024. Pengaruh konsumsi madu akasia terhadap dismenore pada remaja. *Menara Medika*, 6(2), pp.231–239. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5190>.
- Putri, N.R. et al., 2022. *Kesehatan reproduksi remaja*. In: Oktavianis, S.S.M.B., ed. Bantul: PT Global Eksekutif Teknologi, anggota Ikapi No. 033/SBA/2022.
- Rahmawati, P.L., Dwiningsih, S.R. & Herawati, L., 2021. Combination of effleurage and kneading massage can reduce intensity of dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), pp.51–59. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59>.
- Ramadhani, I.P., 2021. Penurunan skala nyeri dismenorea dengan pijat endorphine pada mahasiswa STIKes Alifah yang mengalami dismenorea. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), p.9. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.253>.
- Rosyida, D.A.C., 2022. *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Bantul: PT Pustaka Baru.
- Rustanti, M., Fadli, A. & Windiastoni, Y.H., 2024. Efektivitas program latihan aerobik pada penurunan nyeri dismenore primer: meta-analysis. *urnal Kesehatan Vokasional*, 9(1), pp.26–40. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.92667>.
- Saalino, V., Sampe, L. & Rante, R., n.d. Pengaruh nyeri haid (dismenore) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara.
- Saputra, Y.A., Kurnia, A.D. & Aini, N., 2021. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p.177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Saputri, I.N., Lubis, R.A.V., Nurianti, I. & Munthe, N.B.G., 2023. Pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Bidan Mandiri*, 1(1), pp.35–38. <https://doi.org/10.33761/jbm.v1i1.884>.
- Sari, H. & Hayati, E., 2021. Gambaran tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), pp.226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>.
- Sari, T.M., Amalia, R. & Yunola, S., 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di MAN 1 Ogan Komering Ulu Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), pp.42–50. <https://doi.org/10.32534/jikumc.v11i1.3026>.
- Serraoui, I., Granger, E., Hadid, A. & Taleb-Ahmed, A., 2023. Pain analysis using adaptive hierarchical spatiotemporal dynamic imaging. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2312.06920>.

- Shilphy, A.O., 2020. Motivasi belajar dalam perkembangan remaja. Yogyakarta: Deepublish.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G., 204AD. *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- Syafriani, S., 2021. Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), pp.32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>.
- Taru, P.P. et al., 2022. Comparative evaluation of anti-inflammatory activity of Shodhana processed Guggul. *International Journal of Health Sciences*, pp.3392–3404. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.5471>.
- Tusyukriyah, F. & Aisah, S., 2022. Intervensi aromaterapi lemon untuk mengatasi dismenore. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>.
- Ulfa, R.F., Suwandono, A. & Budhi, K., 2019. Perbandingan tindakan massage counterpressure dan pemberian dark chocolate terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorea). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), pp.281–291. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.513>.
- Ummiyati, M. & Dewi, E.S., n.d. Effect of self-hypnosis therapy and massage counter pressure on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent women. *Journal for Quality in Women's Health*, 6(1), pp.39–47. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v6i1.199>.
- Wafiroh, P.S. & Wulandari, P., n.d. Penerapan terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *urnal Ners Widya Husada*, 12(2), pp.85–92. <https://doi.org/10.33666/jnwh.v9i1.481>.
- Wildayani, D., Lestari, W. & Ningsih, W.L., 2023. Hubungan asupan zat besi dan kalsium dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), pp.138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>.
- Wulan, P.W. & andriani, F., 2025. Peningkatan pengetahuan tentang massage effleurage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. *Medani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), pp.41–45. <https://doi.org/10.59086/jpm.v3i2.579>.
- Yanuar, R.D., Nani, D. & Anam, A., 2024. Pengaruh kombinasi kompres hangat dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pasien post sectio caesarea. 5(3).
- Yunita, A. & Viridula, E.Y., 2021. Pengaruh massage counterpressure terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 2 Pare Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), pp.45–52. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i2.4835>.

- Zolekhah, D. & Barokah, L., 2023. Karakteristik kejadian nyeri menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), pp.16309–16316. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19662>.
- Zulala, N.N., n.d. The effect of counterpressure techniques on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(3), pp.376–386.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan di SMAN 2 Bantul



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

☎ (0274) 617601
 🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

Nomor : PP.07.01/F.XXVII.10/1313 /2024
 Lamp. : -
 Hal : **PERMOHONAN IZIN STUDI PENDAHULUAN**

26 September 2024

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SMA N 2 Bantul
 Di

BANTUL

Dengan Hormat,
 Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin :

Nama	: Quiny Sofwa Gunalisha
NIM	: P07124221004
Mahasiswa	: Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Untuk mendapatkan informasi data di	: SMA N 2 Bantul
Tentang Data	: Prevalensi Penderita Dismenore

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan izin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
 NIP. 19751123002122002



Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan Bantul



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

Nomor : PP.07.01/F.XXVII.10/1314 /2024
Lamp. : -
Hal : **PERMOHONAN IZIN STUDI PENDAHULUAN**

26...September 2024

Kepada Yth :
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul
Di

BANTUL

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin :

Nama	: Quiny Sofwa Gunalisha
NIM	: P07124221004
Mahasiswa	: Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Untuk mendapatkan informasi data di	: Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul
Tentang Data	: Prevalensi Penderita Dismenore

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan izin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan


Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 19751123002122002



Lampiran 3. Surat izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Yogyakarta
 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293
 (0274) 617601
<https://poltekkesjogja.ac.id>

Nomor : PP.05.01/F.XIX.11/1165/2025
 Lampiran : 1 berkas
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

15 Mei 2025

Yth. Kepala Sekolah SMAN 2 Bantul
 Di - Bantul

Sehubungan dengan tugas penyusunan SKRIPSI yang diwajibkan bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2024/2025 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian atas nama :

Nama : Quiny Sofwa Gunalisha
 NIM : P07124221004
 Mahasiswa : Sarjana Terapan Kebidanan
 Untuk melakukan penelitian di : SMAN 2 Bantul
 Dengan Judul : Pengaruh *Counterpressure Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bantul

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan izin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes
 Yogyakarta,
 Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T. M.Keb

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 4. Ethical Clearance

**Kementerian Kesehatan****Poltekkes Yogyakarta****Komite Etik Penelitian Kesehatan**

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,

Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/c-KEPK.1/907/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

*The research protocol proposed by*Penceliti utama : QUINY SOFWA GUNALISHA*Principal In Investigator*Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES

YOGYAKARTA

Name of the Institution

Dengan judul:

*Title***"Pengaruh Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul"***"The Effect of Counterpressure Massage on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Intensity in Female Adolescents at SMAN 2 Bantul"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Juni 2025 sampai dengan tanggal 23 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 23, 2025 until June 23, 2026.

June 23, 2025

Chairperson,

Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMAN 2 BANTUL



Alamat Jl. R.A. Kartini, Tlrenggo, Bantul. Kode Pos 55714. Telepon 0274.367309. Faksimile 0274.367309
Pos-el smadaba12@yahoo.co.id. Laman www.sman2bantul.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : B/400.3.8/682/SMB.2

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ISTI FATIMAH, M.Pd.

Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda/ IV/c

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Quiny Sofwa Gunalisha

NIM : P07124221004

Prodi : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Bantul dengan judul **Pengaruh Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



05 Juni 2025
Kepala Sekolah,

1311 FATMAH, M.Pd

Lampiran 6. Rencana Jadwal Penelitian

[illegible]

Lampiran 7. Rencana Anggaran Biaya penelitian

No	Kegiatan	Volume	Satuan	Harga Cost (Rp)	Jumlah (Rp)
1.	Pengadaan Bahan Habis Pakai				
	a. Bahan Kontak	52	Ok	5.000	260.000
	b. Humidifier	1	Ok	200.000	200.000
	c. Kapas	26	Bh	10.000	260.000
	d. Aromaterapi Kayu Manis	5	Bh	30.000	150.000
2..	ATK dan Pengg&aan				
	a. Print dan Jilid Proposal	3	Pkt	35.000	105.000
	b. Print <i>Informed Consent</i>	52	Lbr	250	13.000
	c. Print SOP <i>Counterpressure massage</i>	52 x 2 hlm	Lbr	250	26.000
	d. Print SOP pemberian aromaterapi kayu manis	52 x 1 hlm	Lbr	250	26.000
	e. Print Lembar Observasi	52 x 5 hlm	Lbr	250	65.000
3.	Izin Penelitian				
	a. <i>Ethical Clearence</i>	1	Pkt	135.000	135.000
	b. Izin Penelitian di SMA	1	Pkt	250.000	250.000
4.	<i>Reinforcement</i>				
	Souvenir Responden	40	Bh	10.000	520.000
5.	Biaya Tak Terduga	-	-	200.000	200.000
	JUMLAH				2.210.000

Lampiran 8. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Quiny Sofwa Gunalisha, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan judul penelitian “Pengaruh *Counterpressure massage* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul”. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 2025

Peneliti

Wali Kelas-

Responden

(Quiny Sofwa G)

(.....)

(.....)

Lampiran 9. SOP *Counterpressure massage***SOP (Standard Operational Procedure)*****COUNTERPRESSURE MASSAGE***

Pengertian	Teknik <i>counterpressure</i> adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus menerus pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepala salah satu telapak tangan. Pijatan <i>counterpressure</i> dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil.
Tujuan	1. Menurunkan rasa nyeri saat kontraksi pada daerah pinggang bagian belakang. 2. Meminimalisir ketegangan otot.
Indikasi	Mengalami nyeri dismenore
Kontraindikasi	1. Luka pada daerah yang akan di masase 2. Gangguan atau penyakit kulit 3. Jangan melakukan pemijatan langsung pada daerah tumor 4. Jangan melakukan masase pada daerah yang mengalami lebam 5. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami inflamasi 6. Jangan melakukan masase pada daerah yang mengalami tromboplebitis 7. Hati-hati saat melakukan masase pada daerah yang mengalami gangguan sensasi seperti penurunan sensasi maupun hiperanastesia
Alat	1. Kursi
Prosedur	1. Memberitahu ibu bahwa tindakan akan segera dimulai 2. Mengajukan responden untuk memilih posisi yang nyaman seperti duduk atau berbaring miring kiri 3. Membuka sedikit pakaian dibagian yang menutupi sacrum 4. Ukur intensitas nyeri dengan menggunakan NRS sebelum dilakukan <i>Counterpressure massage</i> 5. Lakukan pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau kepala salah satu tangan dan lakukan tekanan secara terus menerus selama kontraksi pada tulang sacrum ibu. 6. Melakukan massage teknik <i>counterpressure</i> selama terjadi kontraksi, dalam 10 menit dilakukan massage teknik <i>counterpressure</i> dengan frekuensi 3 kali dalam 1 hari selama 10 menit
Hasil	1. Evaluasi respon klien 2. Kaji ulang intensitas nyeri setelah dilakukan gerakan <i>Counterpressure massage</i> melalui aplikasi <i>Whatsapp</i>
Dokumentasi	Pencatatan intensitas nyeri menggunakan NRS setelah 1 hari dilakukan <i>Counterpressure massage</i>

Sumber : (Jurnal Media Keperawatan)(Nugroho, Mabruro & &ayani, 2023)

Lampiran 10. SOP pemberian aromaterapi kayu manis

SOP (Standard Operational Procedure)**AROMATERAPI KAYU MANIS**

Pengertian	Pemberian aromaterapi kayu manis adalah penggunaan minyak esensial dari kayu manis melalui inhalasi untuk tujuan terapeutik. Secara medis, aromaterapi ini diyakini memiliki efek analgesik dan antispasmodik , yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore (nyeri haid) dengan melemaskan otot rahim dan meningkatkan sirkulasi darah.
Tujuan	Memberikan panduan pemberian aromaterapi kayu manis sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.
Indikasi	Mengalami nyeri dismenore sedang.
Kontraindikasi	-
Prosedur	1. Duduk dengan rileks 2. Pastikan peserta tidak memiliki alergi terhadap kayu manis 3. Lakukan pengukuran awal intensitas nyeri menggunakan skala nyeri <i>numeric rating scale</i> (NRS) Teteskan 5 tetes minyak kayu manis ke <i>diffuser</i> dengan jarak 50-100 cm dari lokasi responden dengan dihirup ke dalam saluran hidung (ambil 2-5 kali napas dalam-dalam) selama 15 menit.
Hasil	1. Evaluasi respon klien 2. Kaji ulang intensitas nyeri setelah dilakukan pemberian aromaterapi kayu manis setelah 30 menit.
Dokumentasi	Pencatatan intensitas nyeri menggunakan NRS setelah 1 hari dilakukan pemberian aromaterapi kayu manis.

Sumber: (Husnah, Khotumul, dkk, 2024)(Husnah & Tamar, 2024)

Lampiran 11. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

PENGARUH *COUNTERPRESSURE MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANTUL

Kelompok Sampel :

A. Identitas Sampel

Hari/Tanggal :

Inisial :

Kelas :

No. HP :

B. Karakteristik Sampel

Umur : tahun

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

IMT (tidak perlu diisi) :

(Kurus/Normal/Berlebih/Obesitas)

Sedang Menstruasi : *beri tanda v sesuai jawaban!*

☐ Ya (Hari ke.....)

☐ Tidak

Lama Menstruasi : *beri tanda v sesuai jawaban!*

☐ 1-3 hari

☐ 4-7 hari

- >7 hari

Anggota keluarga yang : *beri tanda v sesuai jawaban!*

Mengalami nyeri haid

- Ada
- Tidak ada

Tingkat stress

Perceived Rating Scale

Petunjuk pengisian:

Kuesioner ini menanyakan tentang perasaan dan pikiran &a. &a diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan memberi tanda ceklis (v) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran &a selama 1 bulan terakhir.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (0x)	Sangat Jarang (1-2x)	Jarang (3-4x)	Sering (5-6x)	Sangat Sering (>6x)
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a marah karena sesuatu yang tidak terduga?					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan &a?					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa gelisah dan tertekan?					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan &a?					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					

7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan &a?					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a marah karena adanya masalah yang tidak dapat &a kendalikan?					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering &a merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga &a tidak mampu untuk mengatasinya?					
Total Skor						

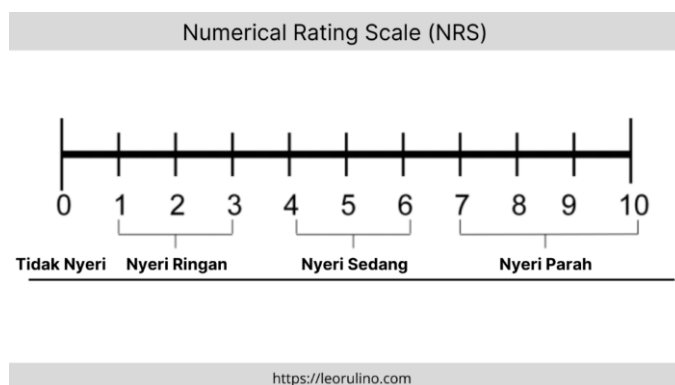
Sumber: (Cohen, 1988)

C. Pre-test / Intensitas nyeri Dismenore Sebelum Intervensi

Petunjuk:

Lingkarilah angka pada skala 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri sangat berat)

berikut yang menggambarkan intensitas nyeri haid yang &a rasakan.



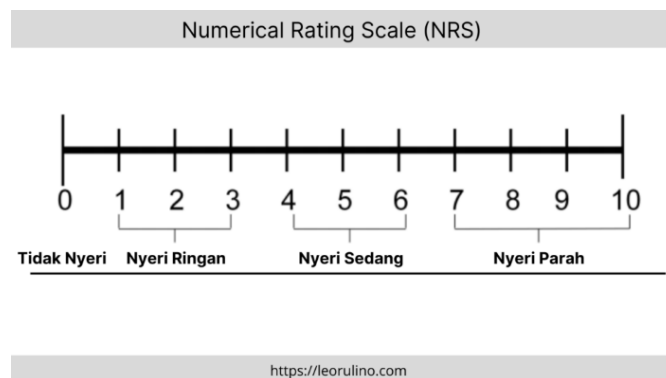
Keterangan:

1. Skala 0 : Tidak nyeri
2. Skala 1-3 : Nyeri ringan, nyeri masih bisa ditolerir
3. Skala 4-6 : Nyeri sedang, mulai merasakan nyeri hingga merintih dan adanya keluhan sambil melakukan penekanan bagian nyeri.
4. Skala 7-9 : Nyeri berat, keluhan sakit dan kesulitan melakukan aktivitas biasa, tidak bisa mendeskripsikan nyeri.
5. Skala 10 : Nyeri sangat berat, tidak bisa mengenali diri sendiri hingga kehilangan kesadaran

D. Post-Test / Intensitas nyeri Dismenore Setelah Intervensi

Petunjuk:

Lingkarilah angka pada skala 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri sangat berat) berikut yang menggambarkan intensitas nyeri haid yang &a rasakan.



Keterangan:

2. Skala 0 : Tidak nyeri
3. Skala 1-3 : Nyeri ringan, nyeri masih bisa ditolerir

4. Skala 4-6 : Nyeri sedang, mulai merasakan nyeri hingga merintih dan adanya keluhan sambil melakukan penekanan bagian nyeri
5. Skala 7-9 : Nyeri berat, keluhan sakit dan kesulitan melakukan aktivitas biasa, tidak bisa mendeskripsikan nyeri.
6. Skala 10 : Nyeri sangat berat, tidak bisa mengenali diri sendiri hingga kehilangan kesadaran

Lampiran 12. Master Tabel

A. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen

NO.	Inisial Responden	Kelas	Lama Menstruasi		Riwayat Dismenore Kel		Status Gizi		Tingkat Stress		Pre-Test		Post-Test	
			Hari	Kode	Ada/Tidak	Kode	Status Gizi	Kode	Tingkat Stress	Kode	Tingkat Nyeri	Kode	Tingkat Nyeri	Kode
1	TAP	X	4-7 hari	2	tidak	2	Normal	2	7	1	5	5	3	3
2	IJA	X	4-7 hari	2	tidak	2	Normal	2	6	1	4	4	3	3
3	CNH	X	4-7 hari	2	ada	1	Normal	2	8	1	6	6	4	4
4	NIR	X	4-7 hari	2	tidak	2	Kurang	1	14	2	4	4	3	3
5	SBK	X	4-7 hari	2	ada	1	Normal	2	10	1	5	5	3	3
6	NPM	X	4-7 hari	2	ada	1	Normal	2	8	1	5	5	4	4
7	NNA	X	4-7 hari	2	ada	1	Kurang	1	10	1	4	4	3	3
8	NNA	X	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	15	2	4	4	3	3
9	MAP	X	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	6	1	6	6	4	4
11	ENS	X	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	10	1	6	6	3	3
12	JA	X	4-7 hari	2	ada	1	kurang	1	7	1	5	5	3	3
13	LKNF	X	4-7 hari	3	ada	1	kurang	1	15	2	6	6	4	4
14	AN	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	12	1	3	3	2	2
15	DI	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	13	1	4	4	3	3
16	EL	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	5	5	4	4
17	FA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	4	1	4	4	3	3
18	NIA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	1	5	5	3	3
19	AIL	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	6	6	4	4
20	RAI	X	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	8	1	5	5	4	4
21	NA	X	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	30	3	4	4	3	3

22	LY	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	3	3	2	2
23	ZI	X	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	16	2	6	6	4	4
24	ME	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	5	5	3	3
25	ALY	X	>7 hari	3	ada	2	normal	2	17	2	2	2	1	1
26	DYA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	2	2	1	1
27	SYA	X	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	14	2	3	3	3	3
28	SNM	X	>7 hari	3	ada	2	normal	2	6	1	5	5	4	4
29	MAH	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	2	2	2	2
30	OVI	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	1	4	4	3	3
31	RNM	X	1-3 hari	1	tidak	2	berlebih	3	4	1	4	4	4	4
32	ADP	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	2	2	2	2
33	OA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	3	3	1	1
34	ARS	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	5	5	3	3
35	AN	XI	>7 hari	3	tidak	2	kurang	1	28	3	5	5	3	3
36	DL	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	16	2	4	4	3	3
37	EL	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	13	1	4	4	2	2
38	FA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	12	1	3	3	1	1
39	GI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	4	1	3	3	3	3
40	GIA	XI	1-3 hari	1	ada	1	normal	2	27	3	2	2	1	1
41	TI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	4	4	3	3
42	KIM	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	2	2	2	2
43	OL	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	12	1	2	2	1	1
44	FAY	XI	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	4	1	5	5	3	3
45	LAI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	16	2	2	2	1	1
46	RAI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	2	2	1	1
47	NA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	2	2	1	1

48	BEL	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	5	5	2	2
49	SI	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	6	1	4	4	3	3
50	MA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	8	1	4	4	2	2
51	CYN	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	5	1	4	4	2	2
52	PI	XI	1- 3 hari	1	ada	1	normal	2	15	2	3	3	2	2
53	YA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	17	2	4	4	3	3
54	DL	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	3	3	2	2
55	HIL	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	11	1	4	4	3	3
56	JNI	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	14	2	4	4	3	3
57	DEA	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	9	1	5	5	3	3
58	ALI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	3	1	4	4	1	1
59	LAI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	4	1	4	4	3	3
60	IAV	XI	>7 hari	3	tidak	2	kurang	1	6	1	5	5	4	4
61	EK	XI	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	7	1	3	3	3	3
62	GI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	7	1	4	4	3	3
63	FA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	7	1	4	4	2	2
64	XA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	3	3	2	2

B. Distribusi Frekuensi Kelompok kontrol

NO.	Inisial Responden	Kelas	Lama Menstruasi		Riwayat Dismenore Kel		Status Gizi		Tingkat Stress		Pre-Test		Post-Test	
			Hari	Kode	Ada/Tidak	Kode	Status Gizi	Kode	Tingkat Stress	Kode	Tingkat Nyeri	Kode	Tingkat Nyeri	Kode
1	NSA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	3	3	3	3
2	NRP	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	5	5	4	4
3	RF	X	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	11	1	6	6	6	6
4	SACP	X	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	5	1	3	3	3	3
5	AFJ	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	4	4	3	3
00.00	YEK	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	6	1	5	5	5	5
7	SF	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	16	2	4	4	4	4
8	CU	X	1-3 hari	1	ada	1	kurang	1	6	1	5	5	5	5
9	KF	X	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	8	1	4	4	4	4
11	CNH	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	5	5	5	5
12	ZEE	X	4-7 hari	2	ada	1	kurang	1	16	2	4	4	4	4
13	LYN	X	>7 hari	3	ada	1	kurang	1	17	2	3	3	3	3
14	VI	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	4	1	6	6	6	6
15	MA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	7	1	5	5	4	4
16	RI	X	>7 hari	3	tidak	2	berlebih	3	18	2	3	3	3	3
17	AI	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	1	2	2	2	2
18	MIA	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	5	5	4	4
19	NUR	X	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	12	1	3	3	3	3
20	LU	X	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	4	1	5	5	5	5
21	RE	X	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	20	2	4	4	3	3
22	AR	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	3	3	3	3

23	SR	X	1-3 hari	1	ada	1	normal	2	15	2	6	6	6	6
24	UM	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	3	1	4	4	4	4
25	ZA	X	1-3 hari	1	tidak	2	kurang	1	9	1	4	4	3	3
26	RIN	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	5	1	2	2	2	2
27	MEY	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	7	1	3	3	3	3
28	NY	X	4-7 hari	2	ada	1	berlebih	3	11	1	5	5	5	5
29	INA	X	>7 hari	3	tidak	2	normal	2	13	1	3	3	3	3
30	DE	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	1	3	3	3	3
31	AZ	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	17	2	4	4	3	3
32	FI	X	4-7 hari	2	ada	1	berlebih	3	11	1	2	2	2	2
33	KEI	X	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	11	1	3	3	2	2
34	BI	X	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	5	5	4	4
35	IMA	XI	>7 hari	3	tidak	2	kurang	1	15	2	6	6	6	6
36	NAY	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	13	1	5	5	5	5
37	LE	XI	4-7 hari	2	ada	1	berlebih	3	17	2	5	5	5	5
38	NIS	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	11	1	3	3	2	2
39	CYL	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	2	2	2	2	2
40	ZIN	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	11	1	4	4	4	4
41	WU	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	10	1	2	2	2	2
42	TIS	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	7	1	4	4	4	4
43	YUN	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	5	1	4	4	3	3
44	RY	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	10	1	5	5	5	5
45	LYN	XI	1-3 hari	1	tidak	2	normal	2	7	1	2	2	2	2
46	KY	XI	>7 hari	3	tidak	2	normal	2	16	2	4	4	4	4
47	ELV	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	0	1	2	2	1	1
48	DE	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	2	1	5	5	4	4

49	VY	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	12	1	4	4	3	3
50	SI	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	8	1	3	3	2	2
51	EV	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	0	1	4	4	2	2
52	YA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	berlebih	3	15	2	3	3	1	1
53	AIS	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	0	1	4	4	4	4
54	MIN	XI	1-3 hari	1	ada	1	normal	2	12	1	2	2	1	1
55	AY	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	8	1	2	2	2	2
56	LYA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	4	1	4	4	3	3
57	KEA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	2	1	6	6	5	5
58	YS	XI	>7 hari	3	ada	1	kurang	1	5	1	4	4	4	4
59	FEN	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	8	1	2	2	2	2
60	EIM	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	11	1	5	5	4	4
61	ZYA	XI	4-7 hari	2	tidak	2	normal	2	9	1	2	2	2	2
62	RHA	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	10	1	4	4	2	2
63	NEL	XI	4-7 hari	2	tidak	2	kurang	1	3	1	4	4	2	2
64	RH	XI	4-7 hari	2	ada	1	normal	2	5	1	4	4	4	4

Lampiran 13. Dummy Tabel

A. Analisis Univariat

1. Kelompok Eksperimen

a. Lama Menstruasi

Lama Menstruasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1–3 hari	5	7.8	7.8	7.8
	4–7 hari	55	85.9	85.9	93.8
	>7 hari	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

b. Riwayat Dismenore Keluarga

Riwayat Dismenore Keluarga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ada	18	28.1	28.1	28.1
	tidak	46	71.9	71.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

c. Status Gizi

Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	10	15.6	15.6	15.6
	Normal	49	76.6	76.6	92.2
	Berlebih	5	7.8	7.8	100.0
	Obesitas	0	0	0	0
	Total	64	100.0	100.0	

d. Tingkat stress

Tingkat Stress					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-13 (stres ringan)	49	76.6	76.6	76.6
	14-26 (stres sedang)	15	23.4	23.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

2. Kelompok Kontrol

a. Lama Menstruasi

Lama Mens Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 hari	8	12.5	12.5	12.5
	4-7 hari	50	78.1	78.1	90.6
	>7 hari	6	9.4	9.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

b. Riwayat Dismenore Keluarga

Riwayat Dismenore Keluarga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ada	15	23.4	23.4	23.4
	tidak	49	76.6	76.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

c. Status Gizi

Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	13	20.3	20.3	20.3
	Normal	45	70.3	70.3	90.6
	Berlebih	6	9.4	9.4	100.0
	Obesitas	0	0	0	0
	Total	64	100.0	100.0	

d. Tingkat Stress

Tingkat Stress (Kelompok Kontrol)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-13 (stres ringan)	51	79.7	79.7	79.7
	14-26 (stres sedang)	13	20.3	20.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

3. Intensitas Nyeri Sebelum intervensi

Pre Test Kelompok Eksperimen					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	20	15.6	31.3	31.3
	Nyeri Sedang	44	34.4	68.8	100.0
	Nyeri Berat	0	0	0	0
	Total	64	50.0	100.0	
Missing	System	64	50.0		
Total		128	100.0		

New Pre Test Kelompok Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	24	18.8	37.5	37.5
	Nyeri Sedang	40	31.3	62.5	100.0
	Nyeri Berat	0	0	0	0
	Total	64	50.0	100.0	
Missing	System	64	50.0		
Total		128	100.0		

4. Uji *Comparable* karakteristik

a. Lama menstruasi

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.330 ^a	2	.514
Likelihood Ratio	1.339	2	.512
Linear-by-Linear Association	.043	1	.835
N of Valid Cases	128		
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.00.			

b. Riwayat dismenore

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.367 ^a	1	.544		
Continuity Correction ^b	.163	1	.686		
Likelihood Ratio	.368	1	.544		
Fisher's Exact Test				.687	.343
Linear-by-Linear Association	.365	1	.546		
N of Valid Cases	128				

c. Status gizi

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	.652 ^a	2	.722
Likelihood Ratio	.654	2	.721
Linear-by-Linear Association	.121	1	.728
N of Valid Cases	128		

d. Tingkat Stress

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.183 ^a	1	.669		
Continuity Correction ^b	.046	1	.831		
Likelihood Ratio	.183	1	.669		
Fisher's Exact Test				.831	.416
Linear-by-Linear Association	.181	1	.670		
N of Valid Cases	128				

5. Uji Normalitas

Intensitas Nyeri Dismenore	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
	Pretest Kelompok Eksperimen	.198	64	<.001
	Posttest Kelompok Eksperimen	.273	64	<.001
	Pretest Kelompok Kontrol	.182	64	<.001
	Posttest Kelompok Kontrol	.166	64	<.001

B. Analisis Bivariat

a. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

Test Statistics Wilcoxon ^a	
	Post Test Kelompok Eksperimen - Pre Test Kelompok Eksperimen
Z	-6.765 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Kelompok Eksperimen - Pre Test Kelompok Eksperimen	Negative Ranks	57 ^a	29.00	1653.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	7 ^c		
	Total	64		
a. Post Test Kelompok Eksperimen < Pre Test Kelompok Eksperimen				
b. Post Test Kelompok Eksperimen > Pre Test Kelompok Eksperimen				
c. Post Test Kelompok Eksperimen = Pre Test Kelompok Eksperimen				

b. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Test Statistics Wilcoxon				
		Post Test Kelompok Kontrol - Pre Test Kelompok Kontrol		
Z		-4.613 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		<.001		
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on positive ranks.				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Kelompok Kontrol - Pre Test Kelompok Kontrol	Negative Ranks	24 ^a	12.50	300.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	40 ^c		
	Total	64		
a. Post Test Kelompok Kontrol < Pre Test Kelompok Kontrol				
b. Post Test Kelompok Kontrol > Pre Test Kelompok Kontrol				
c. Post Test Kelompok Kontrol = Pre Test Kelompok Kontrol				

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



REVISI SKRIPSI_QUINY SOFWA GUNALISHA.docx

ORIGINALITY REPORT

16%	16%	6%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	4%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
3	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1%
5	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1%
6	ojs.fdk.ac.id Internet Source	<1%
7	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1%
9	123dok.com Internet Source	<1%
10	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
11	www.researchgate.net Internet Source	<1%
12	es.scribd.com Internet Source	<1%
13	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1%
14	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1%
15	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1%

16	jurnal.iakmikus.org Internet Source	<1%
17	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
18	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1%
19	ejournal.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1%
20	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
21	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1%
22	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1%
23	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
24	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
25	www.scribd.com Internet Source	<1%
26	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
27	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1%
28	docplayer.info Internet Source	<1%
29	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
30	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1%
31	Submitted to Perguruan Tinggi Pelita Bangsa Student Paper	<1%
32	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1%

33	Kaifar Nuha, Cut Efriana, Shella Kamal. "PERBEDAAN EFEKTIFITAS VARIAN DOSIS DARI PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2024 Publication	<1%
34	Submitted to University of Plymouth Student Paper	<1%
35	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%
36	upiinfile.blogspot.com Internet Source	<1%
37	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1%
38	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%
39	Submitted to Universiti Brunei Darussalam Student Paper	<1%
40	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%
41	Febri Shaleh Siregar, Solihah Titin Sumanti. "KOMUNIKASI PERSUASIF PEMERINTAH DESA DALAM MENGATASI PERNIKAHAN USIA DINI PADA MASYARAKAT DESA PERLABIAN KABUPATEN LABUHANBATU SELATAN", Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika dan Komunikasi, 2023 Publication	<1%
42	Titiek Idayanti, Widya Anggraeni, Siti Fithrotul Umami. "Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto", Journal of Community Engagement in Health, 2022 Publication	<1%
43	prin.or.id Internet Source	<1%

44	e-journal.upr.ac.id Internet Source	<1%
45	Yuanita Ananda. "PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 PADANG", Jurnal Keperawatan Abdurrah, 2018 Publication	<1%
46	jurnal.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	<1%
47	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1%
48	Submitted to Poltekkes Kemenkes Jakarta I Student Paper	<1%
49	Submitted to University of Birmingham Student Paper	<1%
50	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1%
51	Submitted to Graduate Technological Education Institute of Piraeus Student Paper	<1%
52	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
53	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1%
54	Submitted to University of Liverpool Student Paper	<1%
55	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1%
56	Muhammad Hasyim Kamal, Tahara Dilla Santi, Agustina Agustina. "Efektivitas Cocos Nucifera 200ml dan 330ml dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	<1%
57	Submitted to Maryville University	

	Student Paper	<1%
58	e-jurnal.iphorr.com Internet Source	<1%
59	docobook.com Internet Source	<1%
60	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1%
61	Zhenyuan Lu, Burcu Ozek, Sagar Kamarthi. "Transformer encoder with multiscale deep learning for pain classification using physiological signals", Frontiers in Physiology, 2023 Publication	<1%
62	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1%
63	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	<1%
64	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1%
65	Nura Suciati Fauzia, Ida Nuraida, Rezeki Tri Raharsari, Devia Lydia Putri. "Dampak Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenorea", Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya, 2023 Publication	<1%
66	Submitted to Saybrook Graduate School Student Paper	<1%
67	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1%
68	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1%
69	iainbukittinggi.ac.id Internet Source	<1%
70	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1%
	repository.ung.ac.id	

71	Internet Source	<1%
72	Lis Della Anggraini Saputri, Enny Yuliaswati. "THE EFFECT OF GIVING CARROT JUICE ON DECREASING DEGREES OF DYMNORROA IN ADOLESCENT WOMENINSMP ISLAM AMANAH UMMAH MOJOLABAN", Journal for Quality in Women's Health, 2023 Publication	<1%
73	salnesia.id Internet Source	<1%
74	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%
75	jurnal.risetilmiah.ac.id Internet Source	<1%
76	Submitted to Eotvos Lorand University Student Paper	<1%
77	ejurnal.politeknikpratama.ac.id Internet Source	<1%
78	Mukhoirotin, Zanna Alfiyatur Rohman. "Original Research Article Analysis of Factors Influencing the Incidence of Dysmenorrhea", Jurnal Kebidanan Midwifery, 2024 Publication	<1%
79	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1%
80	prosiding.unimus.ac.id Internet Source	<1%
81	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
82	Submitted to fkunisba Student Paper	<1%
83	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1%
84	e-jurnal.lppmunsera.org Internet Source	<1%
85	journal.lpkd.or.id Internet Source	<1%

86	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
87	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1%
88	Maimun Tharida, Fitri Hummayra, Nanda Desreza. "PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN APPENDIKTOMI DI RUMAH SAKIT PERTAMEDIKA UMMI ROSNATI", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2024 Publication	<1%
89	Nazaya Shafa Salsabila, Ety Retno Setyowati, Sabrina Intan Zoraya, I Gusti Bagus Arie Mahaputra. "Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Mataram", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1%
90	Submitted to UCL Student Paper	<1%
91	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1%
92	id.scribd.com Internet Source	<1%
93	jurnal.ucm-si.ac.id Internet Source	<1%
94	Rahmah A.H Maloto, Selasih Putri Isnawati Hadi, Fatimah Sari. "Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature review", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	<1%
95	bookchapter.unnes.ac.id Internet Source	<1%
96	id.123dok.com Internet Source	<1%
	repository.stikesbcm.ac.id	

97	Internet Source	<1%
98	sciencescholar.us Internet Source	<1%
99	Submitted to Coventry University Student Paper	<1%
100	core.ac.uk Internet Source	<1%
101	Submitted to Edge Hill College of Higher Education Student Paper	<1%
102	Lili Kartika Sari Hrp, Asriwati Asriwati, Jitasari Tarigan Sibero. "EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHIN DAN PIJAT TEKANAN TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI", Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 2022 Publication	<1%
103	Malak Khalifeh, Huda Salman. "Engineering Resilient CAR T Cells for Immunosuppressive Environment", Molecular Therapy, 2025 Publication	<1%
104	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1%
105	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1%
106	karya.brin.go.id Internet Source	<1%
107	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%
108	repository.usu.ac.id Internet Source	<1%
109	www.mcrhjournal.or.id Internet Source	<1%
110	Aurizha Rahma Pratiwi, Yusuf Nasirudin, Rovika Trioclarise. "PERBANDINGAN PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN ISOMETRIC EXERCISE	<1%

TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
DISMENORE PRIMER", JURNAL PROFESIONAL
FISIOTERAPI, 2024

Publication

111	Hany El-Ghaish, Mohamed Yousry Al-Basouny, Mahmoud A.M. Alshewimy. "Enhanced deep learning framework for real-time pain assessment using multi-modal fusion of facial features and video streams", Engineering Applications of Artificial Intelligence, 2025 Publication	<1%
112	Submitted to Universitas Airlangga Student Paper	<1%
113	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
114	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
115	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
116	Submitted to Ajou University Graduate School Student Paper	<1%
117	Submitted to College of the Canyons Student Paper	<1%
118	Samsil Huda, Syahriani Syahriani, Meriem Meisyaroh Syamson, Hamdiyah Hamdiyah, St. Hasriani. "Teknik Counter Pressure Mengurangi Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2024 Publication	<1%
119	Submitted to Udayana University Student Paper	<1%
120	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1%
121	e-journal.unmas.ac.id Internet Source	<1%
122	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%

- 123 itri-journal.ac.id
Internet Source
- 124 Submitted to UPN Veteran Jakarta
Student Paper
- 125 e-journal.poltekkesjogja.ac.id
Internet Source
- 126 ivaarfiana26.blogspot.com
Internet Source
-

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		
