

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, A. (2018). *Buku panduan Hipnosis nyeri dismenore*.
- Armayanti. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA nEGERI 2 Singaraja*.
- Astri Yunita, E. Y. V. (2021). *Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kediri*.
- Ayu, F. P. U. & S. M. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Badan Pusat Statistik Sumut. (2022). *BPS*.
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi Nyeri*.
- Bhakti, L. A. & W. K. (2023). *Validitas Skala Ukur Nyeri visual Analog And Numeric Rating Scale (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog and Numerical Visual Pain Measuring Scales (vanrs) Against pain Assesment. Jambura Journal of Health Science and Research, 730-736.*<https://doi.org/10.30605/jhsr.v7i3.12345>
- Burhanuddin Basri, Fauziah H.T, Siti Badriah, T. U. (2022). *Pendidikan Seksual Komprehensif Untuk Pencegahan Prilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. CV Media Sains Indonesia.
- Deswita, A. &. (2023). *Manajemen Nyeri Pada anak dan Dewasa*.
- Dian pratiwi, Selasih Putri iInawati, G. Y. O. & N. S. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan*.
- Fania Elsa Nabila, E. N. (2023). *Combination of Counter Pressure and Pelvic Ricking on Labor Pain Intensity Time 1 Active Phase. Department Of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia*.
- Hamdanah. (2022). *Remaja dan dinamika*. K-Media
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.pdf*
- Henniwati. (2021). *Massage counter pressure mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri*.
- Hikmadayani et al. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.

- Isnaini Putri, H. (2022). Efektivitas Pijat Endorphen dan Pijat Counterpressure Dengan Aroma Terapi Lavander terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Langsa. *Malahayati Nursing Journal*.
- Misliani. (2019). *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenorea dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswa Di Kelas X Di MAN 2 Rantau*.
- Muchlisatun Ummiyati, E. S. D. (2023). Effect Of Self-Hypnosis and Massage Counter Pressure On the Intensity Of Dysmenorrhea Pain In Women Adolescent. *Journal For Quality in Womens Health*.
- Niar Niar, Rosi Tawati Zuhra Mudia, Dita Selvia Aditia, Hindun Mila hudzaifah, Aspia Lamana, Haryati Astuti, Nurmala Sari, Trivina Trivina, Riska Setiawati, Melinda R Wariyaka, Septi Fitrah Ningtyas, Amrina Nur Rohmah, Dahlia Murni. (2023). *Konsep Kebidanan*. Yayasan Kami Menulis. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&user_=9wy99RwAAAAJ=pagesize=80=citation_for_view=9wy99RwAAAAJ:hC7cP41nSMkC
- Ni Wayan Rahayu Ningtyas. (2023). *MANAJEMEN NYERI*. PT Media Pustaka Indo.
- Nugroho, S. A. (2023). *Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Situbondo*.
- Nur Haerani, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Kencana.
- Nur Hidayah, R. F. (2019). *manajemen nyeri haid pada remaja*. Yuma Pustaka978-623-7128-53-3.
- Nurhastuti, Iswari, M. (2018). *ANATOMI TUBUH DAN SISTEM PERSYARAFAN MANUSIA*. Goresan pena, Kuningan. Repository Universitas Negeri Padang
- Oktavianis, L. P. S. (2020). Efektivitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap InTENSITAS Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Maternal Child Health Care Journal*.
- Pebri Warita Pulungan, Samsider Sitorus, Riza Aamalia, Belet Lydia Ingrid, Julietta Hutabarat, Sulfianti, Dina Dewi Anggraini, Martina Pakpahan, Fajaria Nur Aini, Wahyuni Wahyuni, Apriza Apriza, Marlynda Happy Nurmalita Sari.(2020). Yayasan Kita Menulis. *Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. https://scholar.google.com/citations?view_citation&hl=id&user=9wy99RwAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=9wy99RwAAAAJ:qUcmZB5y_30C
- Pinzon, R. T. (2018). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika.

- Putra, P. B. redika janasuta & kadek agus heryana. (2018). *Fisiologi Nyeri: Jurnal Kedokteran*.
- Rahayu, A. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Airlangga University Press.
- Rejeki, S. (2018). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf
- Retty Nirmala Santiasari, S. christianingsih. (2019). Counterpressure for Dysmenorrhea Pain In Teenagers. *Nurse and Health : Jurnal Keperawatan*.
- Rindang Fitriana Ulfa, A. S. (2019). Perbandingan Tindakan Massage Counterpressure Dan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Haid (dismenorea). *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Sinaga, Ernawati et al. (2017). *BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE*. Global One.
- SKDI. (2022).
- Swandari, A. (2022). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore* (F. P. N. F. R. Ken Siwi (Ed.)).
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Idea Press.
- Vidiadari, I. S. (2022). *Jadi Remaja Sehat*. Fakultas Ilmu Politik Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Indonesia.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (T. S. Press (Ed.)). Strada Press.
- Wildayani, D. & W. L. (2023). *Dismenore*. Pustaka Galeri Mandiri, Padang. Repository Stikes Mercubaktijaya
- Wulandari, G. T. A. S. (2021). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021*.
- Yudiyanta, N. khoirunnisa & R. W. N. (2019). *Assesment Nyeri*.
- Zuleha Amdadi, Nurfadila Nurdin, Eviyanti, N. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Resiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan*.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat informasi dan mendengarkan penjelasan penelitian dari peneliti tentang tujuan, manfaat serta prosedur penelitian, dan saya memahami penjelasan tersebut.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden.
3. Saya mempunyai hak untuk berhenti berpartisipasi jika suatu saat saya merasa keberatan atau ada hal yang membuat saya tidak nyaman dan tidak dan melakukannya.
4. Saya sangat memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi responden sangat besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu kesehatan masyarakat.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan secara sukarela tanpa ada paksaan **BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*** berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan dengan semestinya.

Medan,.....2024

Yang membuat pernyataan,

*coret yang tidak perlu

(.....)

LAMPIRAN 2 : Surat melakukan survey penelitian

**Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Amin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<http://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 1072 /2024
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

04 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Bidan Heien
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Kathleen Anggraika Purba
NIM : P07524423126
Judul Penelitian : Efektivitas Counterpressure pada Nyeri Persalinan Kala I

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.


Anita br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 180002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <http://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi/keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <http://ha.keminfo.go.id/verifypdf>



LAMPIRAN 3 : Surat izin Penelitian

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Amin Ginting KM 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 ☎ (061) 8368633 🌐 https://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/4892/2024		5 Juni 2024
Perihal : <u>Izin Penelitian</u>		
Yang terhormat, Kepala Sekolah SMA N 17 Kota Medan di- Tempat		
Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi RPL Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberi izin penelitian kepada:		
Nama	: Ventika Br Ginting	
NIM	: P07524423146	
Judul Penelitian	: Efektivitas Counter Pressure Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMA N 17 Kota Medan Tahun 2024	
 Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes NIP. 197002131998032001		
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://www.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.keminfo.go.id/verify/PD. 		

LAMPIRAN 4 : Surat balasan penelitian

 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 17 MEDAN
Jln. Letjen. Jamin Giring Km. 13,5 Telp. (061) 88369238 Medan (20138)
Website : www.smanegeri17medan.sisipd.com , email : smanegeri17@sisipd.com
Facebook Pangkutan Pendidikan Keluarga NPSN 10210851  

SURAT KETERANGAN
No : 09.331 /SMAN.17/VI/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Nomor PP.08.02/F.XXII.10/4892/2024 tanggal 3 Juni 2024 Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : **VENTIKA BR GINTING**
NIM : **P07524423146**
Judul Penelitian : **Efektivitas Counter Pressure Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMA N 17 Kota Medan Tahun 2024.**

adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 03 - 04 Juni 2024 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 12 Juni 2024
Kepala SMA Negeri 17 Medan


Jusuf Ginting, S.Pd.,M.Si
Pembina Tk. I
NIP. 196701241990011001

Kedisiplinan Kunci Keberhasilan (Discipline is the key to success)

LAMPIRAN 5 :

SKALA PENGUKURAN NYERI

Nyeri haid akan diukur menggunakan *Numeric Rating Scale*. Berilah tanda (√) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore).

1. Pre-Test (sebelum dilakukan tindakan)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak nyeri	Nyeri ringan			Nyeri sedang			Nyeri berat terkontrol		Nyeri berat tidak terkontrol	
1-3 : Nyeri ringan				:						
4-6 : Nyeri sedang				:						
7-10 : Nyeri berat				:						

2. Post-Test (setelah dilakukan tindakan)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak nyeri	Nyeri ringan			Nyeri sedang			Nyeri berat terkontrol		Nyeri berat tidak terkontrol	
1-3 : Nyeri ringan				:						
4-6 : Nyeri sedang				:						
7-10 : Nyeri berat				:						

LAMPIRAN 6

No.	SOP	Rasional
1.	Salam terapeutik	Dengan memperkenalkan dirinya berarti tenaga kesehatan telah bersikap terbuka pada klien
2.	Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan kepada klien.	Meningkatkan kepercayaan atau pemahaman, serta meminimalkan kecemasan klien terkait tindakan yang akan dilakukan.
3.	Membuat kontrak waktu	Merupakan kesediaan pasien untuk berinteraksi dan menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan ketika melakukan kontrak waktu.
4.	Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu.	Mendengarkan dengan penuh perhatian merupakan upaya untuk mengerti seluruh pesan verbal dan non verbal yang sedang dikomunikasikan.
5.	Memberikan <i>informed consent</i> .	Agar kesepakatan untuk dilakukan tindakan ini sah menurut hukum dimana kesepakatan untuk melakukan tindakan ini responden dalam keadaan sadar dan tidak adanya keterpaksaan dalam melakukan hal ini.
6.	Mengukur skala nyeri dengan <i>Numeric Rating Scale</i> .	Mengukur skala nyeri sebelum melakukan tindakan <i>Counter Pressure</i> bertujuan untuk menjadi acuan perbandingan nilai skala nyeri sebelum atau pun

		sesudah dilakukan tindakan.
7.	Mempersiapkan alat berupa kursi/karpet.	Tahap persiapan alat merupakan tahap persiapan awal pelaksanaan tindakan.
8.	Melakukan cuci tangan 6 langkah.	Mengangkat bakteri dari permukaan kulit dan mengurangi penyebaran mikroorganisme.
9.	Melakukan Counter Pressure selama 15-20 menit. Posisi awal : menganjurkan pasien dengan posisi nyaman seperti posisi menunduk atau duduk, berdiri, tidur tengkurap dan membungkuk 1). Cara yang pertama melakukan tekanan kuat yang terus menerus selama beberapa saat pada daerah sakrum dengan kepala kedua tangan diulang selama 20 menit 2). Cara yang kedua melakukan penekanan pada daerah sakrum selama beberapa saat dengan menggunakan pangkal telapak tangan diulang selama 20 menit	Counter pressure dapat memberi penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, memperlancar peredaran darah dan akan menimbulkan relaksasi.

LAMPIRAN 7: Dokumentasi



Lampiran 8
Uji normalitas

Hari 1

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.189	15	.154	.921	15	.201
POST	.207	15	.084	.917	15	.175

a. Lilliefors Significance Correction

Hari 2

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.171	15	.200*	.908	15	.125
	.254	15	.010	.885	15	.057

Hari 3

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.172	15	.200*	.939	15	.373
	.233	15	.027	.917	15	.171

Uji T independent

Hari 1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	PRE	7.0667	15	1.57963	.40786
	POST	4.4667	15	1.18723	.30654

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POST	15	.211	.451

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE - POST	2.60000	1.76473	.45565	1.62272	3.57728	5.706	14	.000

Hari 2

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	PRE	6.3333	15	1.79947	.46462
	POST	3.0667	15	1.27988	.33046

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POST	15	.300	.278

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	
Pair 1	PRE - POST	3.26667	1.86956	.48272	Lower	Upper	6.767	14	.000

Hari 3

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	PRE	5.7333	15	1.75119	.45216
	POST	3.0000	15	1.13389	.29277

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POST	15	.719	.002

Paired Samples Test

Paired Differences

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Df (2-tailed)	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRE - POST	2.73333	1.22280	.31573	2.05617	3.41050	8.657	14	.000



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Paotikkes Medan
 Jl. Jend. Sudirman No. 113
 Medan, Sumatera Utara 20133
 Telp. (061) 4149633
 © <http://paotikkes.medan.go.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMAMAHASISWA : VENTIKA BR GINTING
NIM : P07524423146
JUDULSKRIPSI : EFEKTIVITAS COUNTER PRESSURE TERHADAP NYERI DISMENORE REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 KOTA MEDAN TAHUN 2024
PEMBIMBIN GUTAMA : JUJUREN SITEPU,SST,M.Kes
PEMBIMBING PENDAMPING :Dr. SAMSIDER SITORUS, SST,M.KES

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	24 April 2024	Bimbingan revisi sempro	Acc	 Jujuren Sitepu,SST,M.Kes
2	31 Mei 2024	Bimbingan populasi dan sampel	Lanjut hasil	 Jujuren Sitepu,SST,M.Kes
3	3 Juni 2024	Bimbingan revisi sempro	Revisi	 Dr. Samsider Sitorus,SST,M.Kes
4	5 Mei 2024	Bimbingan revisi sempro	ACC	 Dr.Samsider Sitorus,SST,M.Kes
5	7 Juni 2024	Bimbingan revisi sempro	ACC	 Ardiana Batubara,SST,M.Kes

6	21 Juni 2024	Bimbingan BAB 4	Perbaikan bab 4	 Jujuren Sitepu, SST.,M.Kes
7	24 Juni 2024	Bimbingan bab 4 dan 5	Perbaikan	 Jujuren Sitepu SST,M.Kes
8	25 Juni 2024	Bimbingan bab 4 dan 5	Perbaikan	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
9	26 Juni 2024	Bimbingan bab 4 dan 5 dan spss	ACC Maju semhas	 Jujuren Sitepu,SST,M.Kes
10	27 Juni 2024	Bimbingan penulisan	Perbaikan penulisan	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
11	28 Juli2 024	Bimbingan penulisan	Revisi	 Dr. Samsider Sitorus,SST,M.Kes
12	01 Juli2 024	Bimbingan mendelay	Revisi	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
13	02 Juli2 024	Bimbingan mendelay	ACC Maju semhas	 Dr. Samsider Sitorus,SST,M.Kes

14	15 juli 2024	Bimbingan revisi selesai semhas	ACC	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
15	24 Juli 2024	Bimbingan revisi selesai semhas	ACC	 Ardiana Batubara, SST, M. Keb
15	17 juli 2024	Bimbingan revisi selesai semhas	Perbaikan Metode penelitian	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
16	22 Juli 2024	Bimbingan bab 2 dan daftar pustaka	Revisi	 Dr.Samsider Sitorus,SST,M.Kes
17	25 Juli 2024	Bimbingan kembali	ACC	 Dr.Samsider Sitorus,SST,M.Kes

PEMBIMBING UTAMA

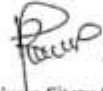

JUJUREN SITEPU, SST,M.Kes
NIP. 1963121119950332002

PEMBIMBING PENDAMPING


Dr. SAMSIDER SITORUS, SST,M.Kes
NIP. 197206091992032001

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMAMAHASISWA : VENTIKA BR GINTING
 NIM : P07524423146
 JUDUL SKRIPSI : EFEKTIVITAS COUNTER PRESSURE TERHADAP
 NYERI DISMENORE REMAJA PUTRI DI SMA
 NEGERI 17 KOTA MEDAN TAHUN 2024
 PEMBIMBING UTAMA : JUJUREN SITEPU, SST,M.Kes
 PEMBIMBING PENDAMPING : Dr. SAMSIDER SITORUS SST,M.Kes

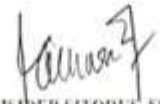
NO	TANGGAL	URAIANKEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	14 Desemeber 2023	Pengajuan Judul Pembimbing 1	Judul	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
2	15 Desemeber 2023	Pengajuan Judul	ACC Judul	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
3	15 Januari 2024	Konsul BAB1	Perbaikan BAB 1	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
4	18 Januari 2024	Konsul BAB1	Perbaikan latar belakang	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
5	22 Januari 2024	Konsul bab 1 dan bab 2	Perbaikan bab 2	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes

6	31 Januari 2024	Konsul Bab 2	Perbaikan bab 2	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
7	2 Februari 2024	Konsul bab 2 dan 3	Perbaikan bab 2 dan 3	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
8	15 Februari 2024	Konsul Bab 2 dan 3	Revisi bab 2 dan 3	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
9	7 maret 2024	Konsul BAB 2 dan 3	Perbaikan Bab 3	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
10	15 Maret 2024	Konsul Bab 3	ACC Bab 1,2 dan 3	 Jujuren Sitepu, SST,M.Kes
11	14 desember 2024	Pengajuan judul	ACC Judul	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
12	19 maret 2024	Konsul bab 1,2 dan 3	Perbaikan penulisan	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
13	21 maret 2024	Konsul bab 1,2 dan 3	ACC bab 1,2 dan 3	 Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes

PEMBIMBING UTAMA


J. JUREN SUTEPU, SST, M.Kes
NIP. 1963121119950332002

PEMBIMBING PENDAMPING


Dr. SAMSIDER SITORUS, SST, M.Kes
NIP. 197206091992032001

LAMPIRAN 11

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ventika Br Ginting
NIM : P07524423146
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Counter Pressure Terhadap Nyeri
Dismenore Remaja Putri Di SMA N 17 Kota
Medan Tahun 2024

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-EXCLUSIVE Royalti-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Efektivitas Counter Pressure Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMA N 17 Kota Medan Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengahlimedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal : 15 Juli 2024
Yang Menyatakan,

VENTIKA BR GINTING

LAMPIRAN 12 : CV Peneliti



Ventika Br Ginting

Mobile Phone : 082172197592
E-mail : ventikaginting2023@gmail.com

DATA PRIBADI

1. Nama : Ventika Br Ginting
2. Nim : P07524423146
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Program Studi : Sarjana Terapan Alih Jenjang Kebidanan
5. Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
6. Tempat Tanggal Lahir : Berastagi, 16 April 2001
7. Jenis Kelamin : Perempuan
8. Agama : Islam
9. Alamat : Jalan Bunga Malem, Laucih Kec. Medan Tuntungan
10. Alamat E-mail : ventikaginting2023@gmail.com
11. No Telp/Hp : 082172197592

RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1.. 2007-2013 : SD Negeri 048472 Kutambelin
2. 2013-2016 : SMP Swasta Siempat Teran Naman
3. 2016-2019 : MAN KARO
4. 2019-2022 : D-III Poltekkes kemenkes RI Medan
5. 2023-sekarang : D-IV Poltekkes kemenkes RI Medan

LAMPIRAN 13 TURNITIN

SKRIPSI

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	3%
2	fik.um.ac.id Internet Source	1%
3	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Singaperbangsa Karawang Student Paper	1%
5	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	1%
6	ojs.fdk.ac.id Internet Source	1%
7	defauzan.wordpress.com Internet Source	<1%
8	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%

**EFEKTIVITAS COUNTER PRESSURE TERHADAP
NYERI DISMENORE REMAJA PUTRI DI
SMA NEGERI 17 KOTA MEDAN
TAHUN 2024**

¹Ventika Br Ginting²Jujuren Sitepu³Dr Samsider Sitorus

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan
Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan
Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara
Email : ventikaginting2023@gmail.com

Abstrak

Hampir semua wanita mengalami dismenore, atau nyeri, selama siklus menstruasinya. Istilah lain kata dismenore adalah nyeri perut atau kram bagian bawah yang diderita wanita sebelum dan selama siklus menstruasi. Saat dismenore, banyak wanita mengalami nyeri yang sering dirasakan di punggung bagian bawah dan perut bagian bawah. Sakit perut bagian bawah dan nyeri saat menstruasi merupakan gejala dismenore. Counter pressure merupakan salah satu pengobatan yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan derajat nyeri antara remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dan sesudah mendapat perlakuan counterpressure. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan intensitas nyeri remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dan sesudah mendapat perlakuan counter pressure. Metode penelitian ini yaitu True Eksperimen dengan desain acak pretest-posttest dan kelompok kontrol adalah jenis metodologi penelitian yang digunakan. Tiga puluh remaja putri dari SMA Negeri 17 Kota Medan dijadikan sebagai sampel penelitian ini, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Nilai rata-rata uji-t independen pada kelompok intervensi adalah 5,7 sesudah mencapai 3, sedangkan rata-rata nilai uji-t pada kelompok kontrol adalah 2,9. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas counter pressure terhadap yang mengalami dismenore yang dialami remaja putri dan harapannya perlakuan counter pressure ini dapat diikuti dan diterapkan oleh remaja putri yang merasakan dismenore, dan perlakuan counter pressure ini dilakukan selama 30 menit.

Katakunci: Dismenore, Counter pressure, remaja

**EFFECTIVENESS OF COUNTER PRESSURE ON PAIN OF
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS
IN SMA N 17 MEDAN CITY, 2024**

¹Ventika Br Ginting²Jujuren Sitepu ³Dr Samsider Sitorus

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health Bachelor
Program of Applied Health Science In Midwifery
Lau Cih,Medan Tuntungan ,Sumatera Utara
Email: ventikaginting2023@gmail.com**

Abstract

Lower abdominal pains and pain during menstruation are symptoms of dysmenorrhea. Women who feel lower abdominal pain or cramps prior to or throughout their menstrual cycle may also be diagnosed with dysmenorrhea. During dysmenorrhea, many women have pain, which is frequently felt in the lower back and lower abdomen. There are non-pharmacological therapies that can be used to treat dysmenorrhea, including counterpressure. The aim of this study was to examine the impact of counter-pressure on teenage girls' dysmenorrhea pain. A true experiment with a randomized pretest-posttest design with a control group was the research methodology employed in this study. The intervention group received treatment, while the control group did not get any treatment. Purposive sampling was utilized as the sampling technique, and 30 teenagers were used in this study, divided into an intervention group and a female control group at Sma Negeri 17 in Medan City. According to the results, the control group's average independent t-test value was 2.9, whereas the intervention group's average value was 5.7 after it changed to 3. With a p-value of 0.000, this demonstrated the efficacy of counterpressure on female teenagers. The message counter pressure is found to be beneficial in treating dysmenorrhea in female teenagers, and it is hoped that female students who suffer from dysmenorrhea lasting longer than half an hour would be able to apply counter pressure.

Keywords:Dysmenorrhea,CounterPressure,Adolescents

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang sering muncul pada remaja adalah permulaan masa pubertas yang ditandai dengan berkembangnya payudara yang ditandai dengan munculnya tunas payudara atau berkembangnya payudara pada usia kurang lebih sepuluh tahun. Menarche, atau menstruasi, dan dimulainya tumbuhnya rambut kemaluan. (Vidiadari, 2022) serta masalah menstruasi, khususnya dismenore. Wanita muda paling sering terkena dismenore, suatu penyakit ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan menimbulkan rasa sakit. Dibandingkan wanita tanpa dismenore, wanita dengan dismenore menghasilkan prostaglandin sepuluh kali lebih banyak. Karena prostaglandin meningkatkan kekuatan kontraksi, dismenore didefinisikan sebagai gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri (Nur Haerani, 2020). remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 dan belum menikah (Basri et al., 2022).

Menurut UNICEF jumlah remaja putri usia 10-19 yaitu 48% Per 270.203.917, Badan Pusat Statistik jumlah remaja perempuan yaitu 23,68% per 21.463.011 jiwa. (Badan Pusat Statistik Sumut, 2022)

Survei Kesehatan Demografi Indonesia (SKDI) Di Indonesia pada tahun 2020, angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Namun dari kejadian dismenore tidak ada kejadian meninggal. (SKDI, 2022)

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Villasari, 2021)

Jika nyeri haid tidak segera ditangani, maka akan mengganggu kemampuan melakukan tugas seperti pemberian obat analgesik dan penggunaan terapi hormon untuk menghambat prostaglandin dan menghilangkan nyeri (Isnaini Putri, 2022). Terapi pesan, teknik relaksasi, dan pengobatan herbal merupakan contoh terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan. Pesan counter pressure merupakan salah satu pengobatan non farmakologis bagi wanita yang mengalami nyeri haid khususnya menurut (Sinaga, Emawati et al., 2017)

Memberikan tekanan kuat pada bagian belakang tubuh dengan punggung tangan dikenal

dengan istilah counter pressure. (Fania Elsa Nabila, 2023) Karena terapi non-farmakologis lebih memanfaatkan proses fisiologis daripada obat-obatan, maka terapi non-farmakologis lebih aman digunakan untuk manajemen nyeri karena tidak menimbulkan efek samping yang sama. Selama tiga hari, dimulai pada hari pertama menstruasi dan masing-masing berlangsung selama sepuluh menit, pijat counterpressure dapat dilakukan. (Rejeki, 2018) Massage counter pressure merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh. (Hapsari, 2019)

Hal ini banyak dilakukan oleh peneliti yaitu dan penelitian dari Setiyo adi nugroho tahun 2023 Pengaruh teknik message counter pressure terhadap dismenore remaja putri pondok pesantren nurul huda situbono hasilnya menunjukkan ada pengaruh pemberian message counterpressure pada dismenore remaja putri dengan nilai P-value 0,000 (Nugroho, 2023). penelitian oktavianis liza permata sari tahun 2020 Efektivitas counter pressure dan relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri dismenore primer terhadap remaja hasilnya ada pengaruh counterpressure dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore dengan p-value 0,003 (Oktavianis, 2020) dan penelitian henniawati dan dewita Message counter pressure mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan hasil teknik counter pressure berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan p-value 0,000 (Henniawati, 2021)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Counter Pressure terhadap dismenorea Remaja Putri" dan peneliti ingin mengetahui tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan teknik message counter pressure pada remaja yang mengalami dismenorea

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode true experiment menggunakan rancangan randomized pre and post test control group desain. Sampel penelitian ini berjumlah 30 siswi. Pada penelitian ini menggunakan 15 sebagai kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur skala nyeri haid adalah menggunakan skala identitas nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Intervensi diberikan selama 3 hari pada hari pertama sampai hari ketiga masa haid dengan durasi 30 menit.

Langkah-langkah penelitian, pengisian informed consent, pencatatan identitas diri responden, melakukan penilaian nyeri (pretest), penjelasan

tentang pijat dan cara kerja pijat akan diberikan. Lakukan pijatan selama 3 hari. Pada hari ketiga

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini analisis univariat dan bivariat untuk melihat presentase atau frekuensi untuk data responden dan analisis bivariat untuk mengetahui data berdistribusi normal menggunakan *Uji Saphiro Wilk* dan mengetahui efektivitas yang terjadi setelah diberikan menggunakan *Uji T Independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1: Rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah

Kel. Intervensi	Mean	Max	Min
Pretest	4,3	7	3
Posttest	2,0	4	0

Berdasarkan tabel: Dari tabel diatas dapat diketahui pretest hari ketiga dengan Mean 4,3 Max 7 dan Min 3 dan posttest yaitu Mean 2,0 Max 4 dan Min

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Saat Pretest

Skala Nyeri Haid	F	%
Nyeri Ringan	5	33
Nyeri Sedang	9	60
Nyeri Berat	1	1
Total	15	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian remaja mengalami nyeri berat, sedang dan ringan

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid saat Posttest

Skala Nyeri Haid	F	%
Tidak ada Nyeri	5	33
Nyeri Ringan	9	60
Nyeri Sedang	1	1
Total	15	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian remaja mendapat skala nyeri ringan dan sedang dan ada yang tidak mengalami nyeri lagi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Normalitas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kel. Intervensi	Sig	Distribusi
Pretest	0.373	Normal
Posttest	0.171	Normal
Kel. Kontrol		
Pretest		

Berdasarkan Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan *Uji Saphiro Wilk*, diketahui bahwa pada saat aapretest dan posttest intervensi data intervensi berdistribusi normal Dimana nilai Sig

>0,05.

Tabel 5. Uji T Independent pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	St. deviasi	Sig.(2tailed)
Intervensi			
Pretest	5,7	1.75119	0.000
Posttest	3	1.13389	0.000
Kontrol	2,9	1.09978	

Pada tabel diatas diketahui bahwa Nilai Signifikan (Sig.) Didapatkan sebesar 0,000 maka dapat diartikan bahwa terdapat efektivitas pemberian counter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Counter pressure terhadap Nyeri Dismenore pada remaja putri

Disamenore dapat diartikan sebagai kram atau nyeri pada bagian perut bagian bawah yang dialami oleh wanita yang merasakan ketidaknyamanan dismenore lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar kebawah hingga kebagian atas tungkai (Astri Yunita, 2021). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Berbagai perubahan fisiologis, sosial dan emosional pada saat itu telah terjadi perkembangan hormonal (Zuleha Amdadi et al., 2021)

Pada dasarnya banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan pada pertama kali mengalami menstruasi, salah satunya yaitu dismenore, tingkat ketidaknyamanan dismenore jauh lebih tinggi dengan nyeri yang sering kali dirasakan dipunggung bawah menjalar kebawah hingga kebagian atas tungkai. (Armayanti, 2021)

Berdasarkan mean difference (perbedaan rata rata nyeri haid) diketahui nilai mean difference kelompok intervensi di hari ke-1 7, di hari ke-2 3 dan di hari ke-3 3. Dan nilai mean difference kelompok kontrol dihari ke-1 2,8 dihari ke-2 2,6 dan dihari ke-3 2,9. Dimana diketahui mean difference yang lebih besar yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid atau dismenore karena nilai mean difference kelompok intervensi dilihat menurunkan tingkat nyeri dismenore yang diberi perlakuan counter pressure. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model pair test mempunyai distribusi normal atau tidak. Model pair test yang baik adalah yang memiliki distribusi normal dan mendekati normal. (Bhakti, 2023) Suatu distribusi dikatakan normal jika taraf signifikannya >0,05, sedangkan jika taraf signifikannya <0,05 maka distribusinya dikatakan tidak normal. Dan dari data dapat disimpulkan jika

uji normalitas untuk counter pressure yang dilakukan normal karna berada diatas signifikannya yaitu $>0,05$

Setelah melalui uji normalitas maka dapat digunakan uji T independent. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistic parametric yaitu T independent karena berasal dari dua variabel yang saling berhubungan. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antar dua kelompok sample yang berpasangan (berhubungan). Maksudnya adalah dua sample tetapi memperoleh dua perlakuan yang berbeda. Untuk menentukan taraf signifikansi bahwa signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa ada perbedaan hasil counter pressure antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuannya.

Setelah dilakukan penelitian di SMA N 17 Kota Medan diketahui bahwa skala nyeri haid (pretest) dihari ke-1 sebelum diberikan counter pressure di skala nyeri 1-3 berjumlah 1 orang (7%) skala 4-6 10 orang (67%) dan di skala 7-10 ada 4 orang (26%) dan setelah diberikan counter pressure dihari ke-1 (posttest) skala nyeri 1-3 ada 3 orang (20%) skala 4-6 ada orang (80%) dan skala 7-10 ada 0 orang.

Adapun dihari ke-2 (pretest) pada skala 1-3 ada 3 orang (20%) dan di skala 4-6 ada 10 orang (67%) dan skala 7-10 ada 2 orang (13%) dan setelah diberikan counter pressure (posttest) skala nyeri 0 ada 2 orang (13%) skala 1-3 ada 10 orang (67%) dan skala 4-6 ada 3 orang (20%) dan skala 7-10 sudah tidak ada nyeri.

Adapun dihari ke-3 skala yang belum diberikan counter pressure (pretest) yaitu 1-3 ada 5 orang (33%) skala 4-6 ada 9 orang (60%) skala 7-10 ada 1 orang (7%) dan setelah diberikan counter prssure (posttest) skala 0 ada 5 orang (33%) 1-3 ada 9 orang (60%) dan skala 4-6 ada 1 orang (7%).

Counter pressure salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, dorongan kuat tetap yang diberikan pada titik dipunggung bahwa selama kontraksi dengan menggunakan kepala tangan, pangkal telapak tangan, dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh penolong (Rindang Fitriana Ulfa, 2019). Sensasi penglihatan, pendengaran, bau, rasa, sentuhan dan nyeri merupakan hasil

stimulasi reseptor sensorik. Nyeri adalah sensasi yang penting bagi tubuh. Provokasi saraf-saraf sensorik nyeri menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distress atau penderitaan (Yudiyanta, 2019)

Adapun yang bertujuan untuk dilakukanya counter pressure yaitu membantu relaksasi dalam dan menurunkan nyeri, melancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, menysihkan dan menyeimbangkan kerja sistem organ tubuh, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak (Putra, 2018), meningkatkan sirkulasi lokal, membantu penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen terhadap rangsangan nyeri dan mengurangi rasa sakit menstruasi (dismenore). (Rejeki, 2018)

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavianis, Liza Permata Sari pada tahun 2022 dengan judul Efektivitas Counter Pressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil menunjukkan adanya pengaruh terapi counter pressure dan relaksasi genggam jari dengan deerajat $<0,05$ hasil penelitian yaitu 4,80. Setiyo Adi nugroho, Nafilatin Mabruro, Sri Astutik Andayani tahun 2023 dengan judul Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Situbundo adanya pengaruh dengan chi-square nilai p-value 0,000. Hasil penelitian Henniawati dengan judul Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri dengan uji paired T-test menunjukkan adanya pengaruh pemberian counter pressure terhadap intensitas nyeri haid dengan nilai sig 0,000.

KESIMPULAN

Hasil dari perlakuan counter pressure dapat diketahui bahwa ada perubahan dari counter pressure sebelum dan sesudah diberikan perlakuan counter pressure.

DAFTAR PUSTAKA

Armayanti. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Singaraja*.

- Astri Yunita, E. Y. V. (2021). *Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kediri*.
- Bhakti, L. A. & W. K. (2023). *Validitas Skala Ukur Nyeri visual Analog And Numeric Rating Scale (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog and Numerical Visual Pain Measuring Scales (vanrs) Against pain Assesment. Jambura Journal of Health Science and Research, 730-736.*<https://>
- Badan Pusat Statistik Sumut. (2022). *BPS*.
- Burhanuddin Basri, Fauziah H.T, Siti Badriah, T. U. (2022). *Pendidikan Seksual Komprehensif Untuk Pencegahan Prilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. CV Media Sains Indonesia.
- Fania Elsa Nabila, E. N. (2023). *Combination of Counter Pressure and Pelvic Ricking on Labor Pain Intensity Time 1 Active Phase. Department Oe Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia*.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.pdf
- Henmiwati. (2021). *Massage counter pressure mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri*.
- Isnaini Putri, H. (2022). *Efektivitas Pijat Endorphin dan Pijat Counterpressure Dengan Aroma Terapi Lavander terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Langsa*. *Malahayati Nursing Journal*.
- Nugroho, S. A. (2023). *Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Situbondo*.
- Nur Haerani, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Kencana
- Oktavianis, L. P. S. (2020). *Efektivitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri*. *Maternal Child Health Care Journal*.
- Putra, P. B. redika janasuta & kadek agus heryana. (2018). *Fisiologi Nyeri: Jurnal Kedokteran*.
- Rejeki, S. (2018). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*.<http://repository.unimus.ac.id/3596/1/bukuajar/nyeri/persalinan/full%284%29.pdf>
- Rindang Fitriana Ulfa, A. S. (2019). *Perbandingan Tindakan Massage Counterpressure Dan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Haid (dismenorea)*. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- SKDI. (2022).
- Sinaga, Emawati et al. (2017). *BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE*. Global One.
- Vidiadari, I. S. (2022). *Jadi Remaja Sehat*. Fakultas Ilmu Politik Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Indonesia.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (T. S. Press (Ed.)). Strada Press.
- Wildayani, D. & W. L. (2023). *Dismenore*. Pustaka Galeri Mandiri, Padang. Repository Stikes Mercubaktijaya
- Yudiyanta, N. khoirunnisa & R. W. N. (2019). *Assesment Nyeri*.
- Zuleha Amdadi, Nurfadila Nurdin, Eviyanti, N. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Resiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan*.