

MESSAGE COUNTER PRESSURE MEMPENGARUHI INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Henniwati^{1*}, Dewita²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Aceh

*Korespondensi email henniwati976@yahoo.com

ABSTRACT MESSAGE COUNTER PRESSURE AFFECT THE INTENSITY OF HAART PAIN IN ADOLESCENT PRINCESS

Background: Menstrual pain is pain that almost all women feel during menstruation. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%. Treatments that can be given to reduce menstrual pain are suggested pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological therapies that can be given is the counter pressure technique.

Purpose: This study aims to determine the effect of counter pressure on the intensity of menstrual pain in adolescent girls.

Method: the type of research used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest one group design. The sampling technique used total sampling technique, the number of samples in this study were 36 young women at SMPN 9 Langsa City.

Results: The results of the study were obtained at the pretest time the severe pain scale was 50%, and at the posttest after being given the treatment the pain scale decreased to a mild pain scale of 83.3%. The results of the Paired T-Test analysis showed that there was an effect of counterpressure on the intensity of menstrual pain in adolescent girls with a sig. 0,000.

Conclusion: The couter pressure technique affects the intensity of menstrual pain in adolescent girls ($P = 0,000$).

Suggestion: IUKS department in schools can provide counter pressure therapy to reduce menstrual pain that is felt by young women.

Keywords: Menstrual Pain, Counter pressure, Adolescent

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri haid merupakan nyeri yang hampir seluruh wanita rasakan pada saat haid. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%. Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid yang disarankan secara farmakologi dan nonfarmakologi. terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan salah satunya adalah tehnik counter pressure.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian counter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Metode: jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimendengan desain *pretest- posttest one group desain*. tehnik pengambilan sampel menggunakan Tehnik *total Sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 36 remaja putri di SMPN 9 Kota Langsa.

Hasil saat pretest skala nyeri berat sebesar 50%, dan pada saat posttest setelah diberikan perlakuan skala nyeri turun menjadi skala nyeri ringan 83,3%. Hasil analisis *Paired T-Test* menunjukkan ada pengaruh pemberian counter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai sig. 0,000.

Kesimpulan : Tehnik counter pressure berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri ($P = 0,000$).

Saran : UKS di sekolah agar dapat memberikan terapi counter pressure untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan remaja putri.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Counter pressure, remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu kondisi fisik, mental dan sosial, dimana seseorang dapat menjalankan fungsi dan prosesnya secara sehat dan aman. Sementara itu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa tujuan dari kesehatan reproduksi merupakan mewujudkan generasi muda yang sehat dengan meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya guna mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang (Anurogo and Wulandari 2011).

Menstruasi merupakan salah satu tanda kematangan organ seksual yang terjadi pada wanita dimasa pubertas (Lintan and Puspita 2012). Menstruasi akan terjadi pada setiap bulan, sesuai dengan siklusnya. Bagi sebagian wanita akan terjadi ketidaknyamanan sebelum atau selama berlangsungnya haid yang biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Jika ini tidak segera ditangani akan dapat mengganggu aktifitas (Ramadhani 2019).

Angka kejadian dismenor di Indonesia sebesar 64, 25%, diantaranya yang mengalami dismenore primer sebesar 54,89% dan yang mengalami dismenor skunder sebesar 9,36% (Elvira and Tulkhair 2018).

Dismenore merupakan rasa sakit yang dialami sebelum dan semasa haid yang ditandai dengan rasa nyeri dan kejang pada perut bagian bawah (Gumansari 2014). Dismenore terbagi dalam 2 macam yaitu dismenore primer dan skunder. Nyeri haid yang tidak segerah diatasi akan mempengaruhi fungsi (Haryono 2018). Penanganan yang dapat diberikan pada penderita nyeri haid bias secara farmakologi seperti obat-obat analgesik maupun terapi nonfarmakologi seperti kopres panas, aromaterpi maupun massage (Kumalasari and Iwan 2012).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami nyeri haid adalah massage counter pressure (Muliati 2018). Counter pressure merupakan pijat tekanan kuat pada punggung badan dengan menggunakan punggung tangan ataupun bola tenis (Aprillia 2012). terapi pijatan ini merupakan salah satu metode yang dapat memberikan rasa nyaman pada wanita yang mengalami nyeri haid (Rusmiyati et al. n.d.), sebab pijatan ini dapat meredakan nyeri dengan teori get control yaitu implus nyeri dapat dihambat dengan pertahanan disepanjang sistem syaraf pusat (Oktavianis and Sar 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 9 Kota Langsa dari 325 siswi yang mengalami haid, sebesar 36 siswa mengalami nyeri haid. Pada umumnya siswi belum

pernah mengetahui tentang pijat contre pressure yang dapat meredakan nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Masase Conter Pressure terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 9 Kota Langsa”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain yang digunakan pada *pretest-posttest one group desain* (Dharma 2017), yaitu pengamatan dilakukan pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMPN 9 Kota langsa yang berjumlah 36 siswi. Tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik total populasi, dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Notoatmodjo 2010). Maka sampel penelitian ini berjumlah 36 orang. pada penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok intervensi dengan pemberian tehnik counter pressure.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur skala nyeri haid adalah menggunakan skala identitas nyeri numerik (Mankoski 2016) dan *Numerical Rating Scale* (NRS) (Judha 2012). Intervensi diberikan selama 3 hari pada hari pertama sampai hari ketiga masa haid dengan durasi pijatan 10 menit.

Langka-langka kerja penelitian, pengisian infom consent, pencatatan identitas diri responden, melakukan penilaian nyeri (pretest), penjelasan tentang pijat dan cara kerja pijat akan diberikan, melakukan pemijatan dengan responden duduk dengan sedikit membungkuk, tuangkan minyak jaitun pada telapak tangan, selajutnya letakan punggung tangan pada daerah lumbal dan lakukan pijatan dengan tekanan kuat dengan cara memutar selama 10 menit. jelaskan tindakan telah selesai dilakukan, mencatat apa yang dirasakan setelah diberikan perlakuan. Lakukan pijatan selama 3 hari. pada hari ketiga hitung nyeri yang dirasakan setelah diberikan perlakuan (posttest).

Mekanisme pijat counter pressure yaitu Pijat tekanan diberikan di daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf *toraka* 10-11-12 sampai lumbal 1 (Danuatmaja and Meiliasari 2008). Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control* (mekanisme di otak berbuat seperti sebuah gerbang untuk meningkatkan atau mengurangi

aliran impuls saraf dari serat ke sistem saraf pusat) akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Maryunani 2010) (Wulandari 2009).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini analisis univariat untuk melihat persentase atau frekuensi untuk data responden dan analisis bivariat untuk mengetahui data berdistribusi normal menggunakan *Uji Shapiro Wilk* (Siswanto, Susila, and Suyanto 2017) dan mengetahui pengaruh yang terjadi setelah diberikan intervensi dengan menggunakan *Uji Paired T-Tes* (Sugiyono 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Di SMPN 9 Kota Langsa

Karakteristik	F	%
Usia		
12 Tahun	16	44,5
13 Tahun	20	55,5
Usia Menarch		
9 Tahun	5	13,9
10 Tahun	17	47,2
11 Tahun	14	38,9
Lama Haid		
4 Hari	21	58,3
7 Hari	15	41,7

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada karakteristik berdasarkan usia sebahagian besar remaja berusia 13 tahun sebanyak 20 rang (55,5%) dan sebagian kecil berusia 12 tahun sebanyak 16 orang (44,5%).

Pada karakteristik berdasarkan usia menarche menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pertama kali dapat haid berusia 10 tahun sebanyak 17 rang (47,2%) dan sebagian kecil remaja pertama kali mendapatkan haid berusia 9 tahun sebanyak 5 orang (13,9%).

Pada Karakteristik berdasarkan lama haid menunjukkan bahwa sebahagian besar remaja mengalami lama haid selama 4 hari sebanyak 21 ruang (58,3%) dan sebagian kecil remaja mengalami lama haid selama 7 hari sebanyak 15 orang (41,7%).

Analisis Univariat

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri Haid Saat Pretest

Skala Nyeri Haid	F	%
Nyeri Sedang	18	50
Nyeri Berat	18	50
Total	36	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami skala nyeri haid berat dan sedang sebanyak 18 rang (50%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri Haid Saat Posttest

Nyeri Haid	F	%
Tidak Nyeri	5	13,9
Nyeri Ringan	30	83,3
Nyeri Sedang	1	2,8
Total	36	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami skala nyeri haid ringan sebanyak 30 rang (83,3%) dan sebagian kecil yang mengalami skala nyeri sedang sebanyak 1 orang (2,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.

Uji Normalitas Intensitas Nyeri Haid Pada Pretest dan Posttest

Kelompok	Sig.	Distribusi
Pretest	0.065	Normal
Posttest	0.072	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Uji Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa pada saat pretest dan posttest intervensi data berdistribusi normal dimana nilai Sig. > 0,05.

Pengaruh Masase Counter Pressure Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri

Tabel 5.

Pengaruh Masase Counter Pressure Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Nyeri Haid	Mean	Selisih Mean	Sig
Pretest	6.42		
Posttest	1.86	4,56	0,000

Pada tabel diatas menunjukkan perbedaan rerata nyeri haid pada saat *pre-test* 6,42 dan *post-test* 1,82 dengan selisih rata-rata 4,56, artinya terdapat penurunan nyeri haid setelah diberikan perlakuan counter pressure

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan (Sig.) didapatkan sebesar 0,000, maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pemberian tehnik counter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putrid. pada kelompok t hitung \geq t tabel (20.18 \geq 2,12)

PEMBAHASAN

Counter Pressure Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Pada penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian tehnik couter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Oktavianis dan Liza (2019), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada penaruh pemberian pijat couterpressure penurunan nyeri haid.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santiasari dan Siska (2019) dimana hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh pemberian terapi counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Menurut Elviera 2018 bahwa penurunan yang terjadi dipengaruhi oleh tanggapan responden yang berbeda-beda yaitu usia, jenis kelamin, kultur, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, pola koping, support keluarga dan sosial. Hal juga terjadi disaat penelitian dimana responden yang diobeservasi juga mengalami cemas dikarenakan mereka sedikit merasa cemas menghadapi nyeri yang selalu datang saat siklus menstruasinya tiba. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dan peneliti sebelumnya. penurunan yang terjadi dipengaruhi oleh tanggapan responden yang berbeda-beda yaitu usia, jenis kelamin, kultur, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, pola koping, support keluarga dan sosial. Hal juga terjadi disaat penelitian dimana responden yang diobeservasi juga mengalami cemas dikarenakan mereka sedikit merasa cemas menghadapi nyeri yang selalu datang saat siklus menstruasinya tiba. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dan peneliti sebelumnya. Pemberian counter pressure dengan cara memberikan tekanan kuat pada sumber daerah nyeri pinggang yang dirasakan sehingga dapat merenggangkan ketegangan otot,

merilekskan, mempelancar peredaran darah serta mengurangi nyeri yang dirasakan (Yuliatun, 2013).

Counter pressure merupakan pijatan dengan memberikan tekanan kuat pada punggung atau dispina, Pijat tenakanan diberikan dengan cara pergerakan lurrs atau lingkaran kecil-kecil. Pemberian pijat counter pressure dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan di kirim menuju medulla spinalis dan otak (Haruyama, 2011). Pada penelitian yeni menyatakan bahwa hasil massage pada punggung yang dimulai pada servikal (tujuh) 7 ke arah bagian luar menuju sisi tulang rusuk dapat mengaktivasi serabut serabut saraf berdiameter besar untuk menutup pintu gerbang hantaran nyeri yang dibawa oleh serabut berdiameter kecil sehingga tertutupnya hantaran nyeri ke kortek serebral dan mengakibatkan rasanyeri berkurang. (Trimayasari D dan Kuswandi K. 2014)

Penelitian tidak senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, dkk (2019), dimana hasil penelitiannya didapat tidak ada pengaruh pemberian counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Perlakuan diberikan selama 20 menit. Penelitian ini sejalan dengan risni 2019 yaitu : penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri dismenorea pada siswi sebelum diberikan terapi massage counter pressure sebagian besar adalah mengalami nyeri sedang sebanyak 25 siswi (59,5%), sedangkan skala nyeri dismenorea pada siswi setelah diberikan terapi massage counter pressure hampir seluruh adalah mengalami nyeri ringan sebanyak 37 siswi (88,1%). Dari hasil uji statistik menggunakan uji wilkoxon diperoleh P Value dengan nilai $0,009 < \alpha 0,05$ hal ini berarti ada perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah di berika massage counter pressure.

Menurut Hartati 2015 Teknik relaksasi Front Effleurage dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami dismenorhae, sehingga bisa melakukan aktifitas tanpa gangguan nyeri. Penelitian ini direkomendasikan kepada tenaga keperawatan untuk menggunakan massage efflurage sebagai alternatif untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi selain menggunakan terapi farmakologis. (Riyanti, 2014). *Endorphin massage* yaitu suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh, Constance Palinsky digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang dapat membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa

teknik ini meningkatkan pelepasan hormon *endorphin* dan *oksitosin* yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit. (Safitri R. 2015).

Teknik *massage* ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah, ini berarti suplai darah ke jaringan menjadi lancar, terutama pada jaringan iskemi dimana saat nyeri haid atau dismenore terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemi pada daerah kontraksi tersebut. Hipotalamus akan merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak. Sehingga dengan *massage* ini lebih efektif menurunkan nyeri. (Field T. 2012)

Pemberian pijat counter pressure selama 10 menit dibagian spina dapat mengaktifkan senyawa *endorphin* yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga perpindahan pesan nyeri dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Pelepasan *endorphin* yang diakibatkan dari pijat tersebut berfungsi untuk pereda nyeri serta menimbulkan rasa nyaman dan rileks yang dirasakan oleh responden.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian counter pressure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putrid dengan nilai sig. 0,000.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dalam pemberian pelayanan kebidanan tentang penanganan nyeri haid dan dapat dipergunakan di sekolah untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. serta diharapkan guru/staf ruang UKS untuk dapat mengikuti pelatihan counter pressure sehingga dapat memberikan langsung terapi kepada siswi-siswi di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D, and A Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andy.
- Aprillia, Y. 2012. *Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Danuatmaja, Bony, and Mela Meiliasari. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Yuni Herli. Jakarta: Puspa Swara.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan, Panduan Pelaksanaan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Elvira, Mariza, and Annisa Tulkhair. 2018. "Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Dismenore." 2.
- Field T. *Massage therapy*. Med Clin Norrth Am. 2012;86:163-71
- Gumansari, Ni Made Gita. 2014. "Pengaruh Massase Counter Pressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri DI SMA N 2 Unggaran Kabupaten Semarang."
- Haruyama, Shigeo. 2015. *The Miracle Of Endorphin (Sehat Mudah Dan Praktis Dengan Hormon Kebahagiaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.
- Haryono, Rudy. 2018. *Siap Menghadapi Mestruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Judha, Mohammad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, I, and A Iwan. 2012. *Kesehatan Reproduksi : Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lintan, Nara, and Mega Puspita. 2012. "PADA REMAJA PUTRI In Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls Untuk Mengetahui Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada." : 14–19.
- Mankoski, Andean. 2016. "The Chronically Awesome Foundation Mankoski Subjective Pain Scale." *Chronically Awesome*: 92656.
- Maryunani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Muliati, Sri. 2018. "Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal." *Journal of Materials Processing Technology* 1(1): 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055> <https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252> <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
- Notoatmodjo. 2010. *Buku Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Raneke Cipta.
- Oktavianis, and Liza Permata Sar. 2020. "Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Pada Remaja

- Putri." *Maternal Child Health Care Journal* 2(2).
- Pasongli, S., M. Rantung, and E. Pesak. 2014. "Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado." *Jurnal Ilmiah Bidan* 2(2): 922-16.
- Ramadhani, Ika Putri. 2019. "Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah Yang Mengalami Dismenorea." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 4(1): 9-13.
<http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/253>.
- Rusmiyati, Ns et al. "Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida di RS Sebening Kasih Pati Nursing Science Undergraduate Study Program The Higher Education Of Health Science Telogorejo." 001(1).
- Safitri R. Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja, Bandung : Jurnal Keperawatan STIKes Aisyiyah Bandung; 2015. Hal : 25-9.
- Santiasari, Retty Nirmala, and Siska Christianingsih. 2019. "Counterpressure for Dysmenorrhea Pain in Teenagers." *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan* 8(2): 101-7.
- Siswanto, Susila, and Suyanto. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif Kuantitatif Kedokteran & Kesehatan*. Klaten Selatan: Boss Script.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trimayasari D dan Kuswandi K. Hubungan usia menarche dan status gizi siswa smp kelas 2 dengan kejadian dismenore. Banten : J Obstetika Scientia. 2014; (2) 2.
- Ulfa, Rindang Fitriana, Agus Suwandono, and Kamilah Budhi. 2019. "Perbandingan Tindakan Massage Counterpressure Dan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea)." *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(1): 2019.
https://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf
<http://www.ibm.com/support>
http://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf
https://www.neps-data.de/Portals/0/WorkingPapers/WP_XLV.pdf
<http://www2.psy>.
- Varney H. Kriebs MJ., Geger CL. Buku ajar asuhan kebidanan. 4th ed. Jakarta : EGC; 2008.
- Wiknjosastro, H. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009.
- Wulandari, Y. 2009. *Mengatasi Nyeri Persalinan Dan Penatalaksanaan Non Farmakologis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuliatun, L. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi*. Malang: Bayu Media Publishing.