

**PENGARUH PIJAT *COUNTERPRESSURE* TERHADAP PENGURANGAN NYERI
HAID EFEK SAMPING KB HORMONAL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ANAK SETATAH TAHUN 2025**

¹Ercita Napitupulu, ²Prasida Yunita

¹102724026@univbatam.ac.id, ²ita.bidan88@univbatam.ac.id

^{1,2}Prodi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 20/04/2026 revised: 20/04/2026 accepted: 20/04/2026 published: 28/04/2026

ABSTRACT

Hormonal contraception is the most widely used contraceptive method. However, this hormonal contraceptive method has several different side effects. This is a factor that causes birth control discontinuation. One side effect frequently complained of by birth control users is menstrual pain. Menstrual pain is caused by uterine muscle spasms during menstruation, also known as dysmenorrhea. Psychological and physiological disorders that occur during menstruation include anxiety, discomfort, and disruption of daily activities due to hormonal imbalances. To reduce complaints of menstrual pain due to side effects, complementary therapy, counterpressure massage, is used. This study aims to determine the effect of complementary therapy, counterpressure massage, on menstrual pain. The method used in this study was a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample was selected using a purposive sampling technique, with a sample size of 26 respondents, and the pain measurement used was the Numeric Rating Scale (NRS). Based on the average degree of menstrual pain in the post-test, it was 2.15 compared to 4.27 before the counterpressure massage. The Wilcoxon test results showed that the counterpressure massage group obtained a p value of 0.001 ($p < 0.05$). In conclusion, counterpressure massage is effective in reducing menstrual pain due to hormonal contraception side effects in the Setatah Children's Health Center work area.

Keywords : *Menstrual Pain 1, Hormonal Contraception 2, Counterpressure Massage 3*

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) di Indonesia telah dilaksanakan sejak tahun 1970-an dan mengalami kemajuan yang cukup pesat diakui keberhasilannya di Tingkat internasional. KB merupakan salah satu strategi nasional untuk mendukung percepatan penurunan Angka Kematian Ibu melalui pengaturan kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk

mewujudkan keluarga yang berkualitas (Kemenkes RI, 2023)

Program Keluarga Berencana di Indonesia salah satunya menggunakan jenis kontrasepsi hormonal yaitu, kontrasepsi yang menggunakan hormon steroid (estrogen, progesteron dan turunannya) dan dimasukkan ke dalam tubuh untuk mencegah terjadinya ovulasi pada seorang wanita. Untuk mencapai tujuan tersebut, kontrasepsi hormonal dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti penggunaan obat-obatan melalui mulut, suntikan,

intra-vaginal, implantasi atau subkutan (Anastasiou *et al.*, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) bahwa lebih dari 100 juta pasangan usia subur menggunakan alat kontrasepsi yang efektif, dengan 75% diantaranya hormonal dan 25% non-hormonal. Di seluruh dunia, 89% orang menggunakan kontrasepsi pada tahun 2019, sedangkan 92,1% melakukannya pada tahun 2020. 82% orang di Afrika tidak menggunakan kontrasepsi. Sebanyak 43% penduduk di Asia Tenggara, Selatan, dan Barat menggunakan kontrasepsi. Di tempat kerja, terdapat 58% pengguna KB modern, dibandingkan dengan 57% di pedesaan.(WHO, 2021).

Data Profil Kesehatan Indonesia 2023, terdapat 6.868.882 peserta KB baru yang terdaftar dan 24.258.531 peserta KB aktif di Indonesia saja, yang memiliki 38.343.931 pasangan usia subur. Kontrasepsi suntik paling banyak digunakan di Indonesia, suntik (35,5) diikuti pil (13,23%), IUD (8,9%), implan (10,5%), (MOW) (4,1%), kondom (1,6%), dan MOP (0,2%) (Kemenkes RI, 2023).

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal memiliki efek samping diantaranya *nausea*, keputihan, cepat Lelah, depresi, libido kurang, amenorea, spotting, menoraghia, hipertensi, peningkatan berat badan, pusing, mual dan nyeri haid. Menurut WHO pada tahun 2012, terdapat peningkatan angka kejadian dismenore di dunia sangatlah besar, kejadian dismenore primer di dunia rata-rata lebih dari 50% di setiap negara.

Di Indonesia persentase kejadian dismenore terdapat sebanyak 64,25%

yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,88% dan 9,36% dismenore sekunder. Nyeri haid disebabkan oleh kejang otot uterus selama periode menstruasi disebut nyeri menstruasi, atau juga dikenal sebagai dismenore. Di antara dua jenis dismenore, dismenore primer dan sekunder, nyeri pada bagian bawah pusing yang ringan hingga sedang diikuti dengan nyeri di punggung, pinggang, paha, dan kepala. Dismenore terjadi dalam 8 hingga 72 jam setelah menstruasi. Seseorang yang mengalami dismenore dapat mengalami pagurian aktivitas dan produktivitas (Elvira and Tulkhair, 2018)

Faktor yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi hingga saat ini belum diketahui secara pasti. Tetapi berdasarkan pendekatan teori hormonal, dismenore dihubungkan dengan adanya perubahan hormon yang cukup signifikan pada saat periode menstruasi. Perubahan yang terjadi disebabkan oleh prostaglandin F₂-alpha (PGF₂-alpha) yang diproduksi oleh endometrium uterus setelah ovulasi terjadi (Sutiyono, 2023).

Mengatasi nyeri menstruasi atau dismenore biasanya menggunakan teknik farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologis adalah pengobatan pertama yang digunakan untuk nyeri menstruasi/dismenore dengan tujuan menghilangkan rasa sakit. Penggunaan prostaglandin inhibitor menurunkan nyeri menstruasi/dismenore pada 80% pasien. Untuk mengobati dismenore, terapi farmakologis biasanya digunakan karena dapat bertindak sebagai analgesik. Obat - obatan seperti paracetamol, asam

mefenamat, aspirin, ibuprofen, dll. Efek samping dari terapi farmakologis biasanya termasuk masalah pada saluran cerna seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala lain yang menyebabkan iritasi pada mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri kepala. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis lebih aman untuk digunakan karena tidak memiliki efek samping seperti terapi farmakologis (obat-obatan). Salah satu terapi non-farmakologis yaitu pijat *counterpressure* (Henniwati, 2021).

Pijat *counterpressure* adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan. Pijatan *counterpressure* dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil (Danuatmaja, 2008).

Teknik *Counterpressure* merupakan salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi. Terapi pijatan ini dapat meredakan nyeri dengan teori *gate control* yaitu implus nyeri dapat dihambat dengan pertahanan disepanjang system syaraf pusat (Oktavianis dan Sar, 2020).

Pada tahun 2024 cakupan jumlah penggunaan alat kontrasepsi hormonal di Provinsi Riau dengan pengguna kontrasepsi hormonal suntik sebesar 53,72%, implant 11,75%, dan pil 22,96%. Sedangkan cakupan penggunaan kontrasepsi hormonal sangat tinggi di kabupaten kepulauan meranti sebesar 90,44% dengan pengguna kontrasepsi hormonal suntikan 60,95%, implant 15,56% dan

pil 13,93%). Cakupan persentase yang digunakan berdasarkan total jumlah penggunaan alat kontrasepsi baik hormonal, alami maupun MKJP (Statistik Kesejahteraan Rakyat Provinsi Riau, 2024).

Puskesmas Anak Setatah merupakan salah satu pusat Kesehatan Masyarakat yang terletak di kecamatan Rangsang Barat, Kabupaten kepulauan meranti. Cakupan wilayah kerja terdiri dari 12 desa yang memiliki jumlah 3.009 PUS. Berdasarkan data Puskesmas Anak setatah tahun 2024, jumlah penggunaan kontrasepsi suntik 47,19%, pil 11,23% dan Implan 5,62%. Salah satu desa wilayah kerja puskesmas Anak Setatah yaitu desa bokor yang terletak jauh dari puskesmas Anak Setatah dan memiliki salah satu dusun yang harus diakses oleh jalur sampan.

Pada Tahun 2024 jumlah cakupan KB hormonal desa bokor 268 akseptor aktif yaitu 35 akseptor Kb Pil, 221 akseptor Kb suntik dan 12 akseptor kb implant.

Kontrasepsi hormonal merupakan alat kontrasepsi yang sangat sering digunakan oleh akseptor untuk menunda dan menjarakkan kehamilan walaupun dalam penggunaannya terdapat efek samping yang sering terjadi seperti nyeri haid pada masa menstruasi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Anak Setatah dengan menggunakan metode wawancara, dari 10 akseptor Kb aktif terdapat 7 akseptor yang mengalami nyeri haid dengan skala ringan sampai dengan sedang. 3 akseptor Kb lainnya tidak mengalami nyeri haid. Berdasarkan wawancara yang diperoleh dari akseptor di puskesmas Anak Setatah, tindakan yang

dilakukan mengurangi rasa nyeri melalui terapi farmakologis menggunakan obat analgesik seperti paracetamol. Namun secara non-farmakologis belum dilakukan, untuk mengatasi rasa nyeri haid akseptor hanya menahan rasa nyeri yang mengganggu produktivitas diri.

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pijat *counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid pada akseptor KB sehingga dapat memilih pengobatan non-farmakologi yang efektif untuk digunakan di wilayah kerja Puskesmas Anak Setatah khususnya di desa Bokor yang memiliki akses terbatas ke fasilitas kesehatan.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini untuk mengidentifikasi skala nyeri haid terhadap efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal sebelum dan sesudah diberikan pijat *counterpressure*. Sehingga dapat menilai pengaruh pijat *counterpressure* sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid akibat penggunaan kontrasepsi hormonal di wilayah kerja Puskesmas Anak Setatah tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*), yang tujuannya untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Jenis.Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy experiment*) dengan rancangan penelitian *one group pre-test dan posttest design*. Dalam rancangan ini dilakukan pengukuran Tingkat nyeri responden menggunakan lembar

observasi terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan pijat *counterpressure* kemudia responden akan dilakukan *post-test* (pengamata akhir).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulka data dari responden yang telah menerima perlakuan. Data penelitian ini meliputi gambaran Tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat *counterpressure* menggunakan uji normalitas dan uji *Wilcoxon*. Analisis data melibatkan metode statistic untuk menentukan signifikansi dari pengaruh pijat *counterpressure* terhadap Tingkat nyeri haid responden KB hormonal. Analisa ini dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian yang disajikan dalam bentuk statistic deskriptif meliputi mean dan standar deviasi. Berikut adalah hasil penelitian terkait Gambaran perubahan derajat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan pijat *counterpressure*.

Tabel. 1 Gambaran derajat nyeri sebelum dilakukan pijat *counterpressure*

Variabel	N	Mean	SD
Derajat Nyeri Pre-Test	26	4.27	1.373

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil rata-rata derajat nyeri sebelum diberikan pijat *counterpressure* dengan jumlah sampel 26 responden memperoleh nilai *mean* 4,27 yang merupakan derajat nyeri sedang dan SD (*standar deviation*) sebesar 1,373 yang artinya simpang baku/ukuran

sebaran data umum pada suatu sampel untuk melihat seberapa jauh dan seberapa dekat nilai data dengan rata-ratanya.

Tabel. 2 Gambaran derajat nyeri sesudah dilakukan pijat *Counterpressure*

Variabel	N	Mean	SD
Derajat Nyeri Pre-Test	26	2,12	0,993

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil rata-rata derajat nyeri diberikan pijat *counterpressure* dengan jumlah sampel 26 responden memperoleh nilai *mean* 2,12 yang merupakan derajat nyeri sedang dan SD (*standar deviation*) sebesar 0,993 yang artinya simpang baku/ukuran sebaran data umum pada suatu sampel untuk melihat seberapa jauh dan seberapa dekat nilai data dengan rata-ratanya. Hal ini dapat di simpulkan berdasarkan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan yaitu ada pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB hormonal di wilayah kerja puskesmas Anak Setatah.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya signifikan efektifitas sebelum dan sesudah diberikan Pijat *counterpressure*. Uji normalitas dilakukan untuk memilih metode uji statistik yang akan digunakan. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Saphiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50. Normalitas data dikatakan terpenuhi jika hasil uji *Saphiro-Wilk* didapatkan *p-value* lebih dari 0.05 ($p > 0.05$). Sebelum dilakukan analisis bivariat, data yang telah terkumpul harus segera diolah untuk diketahui kebenarannya

dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dikatakan normal apabila nilai *p-value* $> 0,05$. Uji normalitas data pada penelitian ini akan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena data tidak lebih dari 50 sampel. Adapun hasil dari analisis sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas sebelum dan sesudah pijat *counterpressure*

Derajat Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	N	Sig.
Sebelum	0.941	26	0,144
Sesudah	0,856	26	0,002

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dengan jumlah data masing-masing sebanyak 26 responden, kedua data yang tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebelum dilakukan pijat *counterpressure* *p-value* 0,144 sedangkan hasil rerata sesudah dilakukan pijat *counterpressure* mendapatkan *p-value* $< 0,002$. Berdasarkan hasil tersebut, kedua data memiliki *p-value* kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan hasil tidak terdistribusi normal sehingga dilakukan diuji analisis uji *statistic non-parametric* (Uji *Wlicoxon*). Uji statistik yang digunakan untuk data derajat nyeri sebelum dan sesudah menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan tujuan untuk melihat signifikansi sebelum dan sesudah dilakukan pijat *counterpressure*.

Berdasarkan dari hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata sebelum dilakukan tindakan 4.27 sedangkan sesudah tindakan memperoleh rata-rata 2.12. hal ini menunjukkan adanya penurunan nilai signifikan derajat nyeri sesudah tindakan sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat *counterpressure* berpengaruh terhadap

pengurangan nyeri haid efek samping KB hormonal. Sehingga perlu dilakukan uji *non-parametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Hasil Uji statistik *Wilcoxon*

Derajat Nyeri	Mea n	Min- Max	SD	Mea n Diffe renc e	P Value
Sebelum	4,27	2-7	1,37	2,15	≤ 0,001
Sesudah	2,12	1-4	0,99		

Berdasarkan output “*test statistics*” diketahui bahwa nilai *asympt. sig (2-tailed)* sebesar $<0,001$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB Hormonal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh responden dalam analisis data dapat diketahui bahwa hasil data sesuai dengan teori Reeder and Koniak (2011) yaitu wanita pada usia 25 tahun mengalami peningkatan rasa nyeri, dan sampai usia 35 tahun nyeri akan berkurang. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia responden dengan terjadinya nyeri haid. Hasil karakteristik penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Suliawati (2013) yang juga menunjukkan adanya hubungan umur dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur. Pertambahan umur menjadi penyebab nyeri haid menghilang, diduga karena adanya keelastisan saraf rahim akibat penuaan (Wirawan, 2007).

Rasa nyeri yang ditimbulkan oleh menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang meningkat. Wanita yang mengalami nyeri haid mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah selama periode menstruasi oleh karena itu pada wanita yang mengalami kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi yang terjadi pada uterus juga akan lebih sering terjadi.

Menurut Anurogo (2011). Alasan wanita tidak memeriksakan keluhan terkait dismenore (nyeri haid) adalah karena perempuan enggan pergi ke dokter, tidak menganggap masalah nyeri haid sebagai penyakit yang serius, atau menganggap tidak masalah untuk menahan rasa sakit selama beberapa hari. Begitu juga dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa alasan terbanyak responden tidak memeriksakan dismenore ke dokter maupun bidan adalah karena responden menganggap nyeri haid merupakan hal yang wajar dan alasan terbanyak kedua adalah karena sudah terbiasa dengan rasa sakit yang muncul.

Berdasarkan analisis univariat sebelum dilakukan intervensi pemberian pijat *counterpressure* didapatkan data nilai-rata-rata derajat nyeri haid sebelum diberi perlakuan dengan jumlah sampel 26 diperoleh nilai *mean* 4,27 yang merupakan derajat nyeri kategori sedang dan Standar deviasi sebesar 1,373. Derajat nyeri sebelum diberikan pijat *counterpressure* diukur menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi pijat *counterpressure*,

akseptor KB hormonal cenderung mengalami nyeri haid dengan variasi derajat ringan hingga nyeri sedang, yang utamanya disebabkan oleh perubahan hormonal dan peningkatan prostaglandin. Hal ini dapat memenuhi tujuan peneliti dalam mengidentifikasi skala nyeri haid terhadap efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal sebelum diberikan pijat *counterpressure*.

Berdasarkan hasil penelitian Setelah diberikan intervensi berupa pijat *counterpressure*, terjadi perubahan signifikan terhadap intensitas nyeri haid. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.3 yang menunjukkan perubahan signifikan dari 26 responden yang telah diberikan perlakuan pijat *counterpressure* dengan nilai derajat nyeri maksimum sebesar 4 dan derajat nyeri minimum sebesar 1. Hasil uji statistic yang dilakukan di peroleh rerata-rata derajat nyeri setelah diberikan intervensi sebesar 2,12 dan nilai standar deviasi (SD) 0,993. Hal ini menunjukkan adanya pengurangan nyeri haid efek samping KB hormonal dengan pemberian pijat *counterpressure*.

Pijat *counterpressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal dimana ia mengalami sakit punggung. Teknik *counterpressure* merupakan tehnik massage untuk nyeri pinggang dengan metode non - farmakologi (tradisional), yaitu dengan menekan persyarafan pada daerah nyeri pinggang, menggunakan kepalan tangan ke pinggang selama 20 menit dengan posisi duduk. Dilakukan ketika respon mengalami kontraksi uterus (Yuliatun, 2008; Lane, 2009).

Menurut peneliti responden sebelum diberikan pijat

counterpressure umumnya melaporkan nyeri dalam rata-rata sedang kemudian diberi perlakuan pijat *counterpressure* di asumsikan ada penurunan nyeri yang di tunjukkan dengan pengurangan nyeri dari sedang ke nyeri ringan. Efek dari pijat *counterpressure* di yakini membantu dalam mengurangi perpsi nyeri sehingga meningkatkan kualitas keseharian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Smith, C.A (2012) yang mengatakan bahwa *Massage* merupakan salah satu teknik aplikasi *gate-control*, dengan menggunakan teknik *counterpressure* dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphine yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Berdasarkan penelitian Isniani tahun 2023 yang berjudul efektifitas pijat endorfin dan pijat counter pressure dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 9 kota langsa menjelaskan bahwa Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode non farmakologi, salah satunya dengan pemberian massase dan aromaterapi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen, non equavalen *control group design*. Hasil statistic didapat 0,000 yang berarti bahwa pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender dan pijat *counterpressure* ditambah aromaterapi lavender

berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja putri. Pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender dan pijat *counterpressure* ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan Gambaran rata-rata derajat nyeri pada awal pengukuran sebesar 4,27 dan pengukuran akhir 2,12 sehingga selisih (*mean difference*) sebesar 2,15 yang artinya terdapat pengukuran skor derajat nyeri setelah diberikan pijat *counterpressure*. Pada uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan hasil bahwa signifikansi sebesar 0,001 adalah lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat *counterpressure*.

Maka penelitian ini memenuhi tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu mengidentifikasi rerata skala nyeri haid terhadap efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal sebelum dan sesudah diberikan pijat *counterpressure* serta menilai pengaruh pijat *counterpressure* sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid akibat penggunaan kontrasepsi hormonal. Pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB hormonal dengan membandingkan derajat nyeri pada saat *pretest* dan *posttest* diberikan perlakuan pijat *counterpressure* dengan hasil berdasarkan tabel 4.6 ditunjukkan bahwa rata-rata derajat nyeri sebelum diberikan pijat *counterpressure* sebesar 4,27 dengan standar deviasi 1,373 dan setelah diberikan pijat *counterpressure* sebesar 2,12 dengan standar deviasi 0,993.

Berdasarkan diatas dapat dilihat bahwa dengan jumlah data masing-masing sebanyak 26 responden, kedua data yang tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebelum dilakukan pijat *counterpressure* *p-value* 0,144 sedangkan hasil sesudah dilakukan pijat *counterpressure* *p-value* < 0,002 . Berdasarkan hasil tersebut, kedua data memiliki *p-value* < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan data dapat diuji kembali menggunakan analisis uji *statistic non-parametric* (Uji *Wlicoxon*).

Hasil uji output "*tes statistics*" diketahui bahwa nilai *asympt. sig (2-tailed)* sebesar <0,001. Berdasarkan hasil uji *statistic* tersebut nilai *p-value* < 0,05 dan memiliki *ties* artinya adanya nilai kesamaan pada *pretest* dan *posttest* sebesar 2 responden. Maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima. dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB Hormonal.

Menurut asumsi peneliti pijat *counterpressure* ini memiliki pengaruh yang berdampak positif kepada responden. Penerapan metode teknik *counterpressure* pada efek samping kontrasepsi berpengaruh terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Ibu yang dilakukan teknik *counterpressure* pada nyeri haid mengalami intensitas nyeri haid yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak dilakukan teknik *counterpressure*.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Puspito (2022) dengan judul efektifitas pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping Kb Hormonal menunjukkan bahwa kelompok pijat *counterpressure* diperoleh perbedaan signifikan sebelum dan sesudah

pemberian Tindakan. Hasil didapatkan ada perbedaan dengan nilai *p value* 0,000. Kesimpulan, penerapan metode teknik *counterpressure* pada efek samping kontrasepsi berpengaruh terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Ibu yang dilakukan teknik *counterpressure* pada nyeri haid mengalami intensitas nyeri nyeri haid yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak dilakukan teknik *counterpressure*. pijat *counterpressure* efektif menurunkan nyeri haid akibat efek samping hormonal di Dusun Sidokerto Kelurahan Purwomartani Kapanewon Kalasan Sleman.

Penelitian ini juga di dukung penelitian Setiyo dkk (2023) dengan judul pengaruh teknik *massage counterpressure* terhadap dismenore pada remaja putri pondok pesantren nurul huda situbondo menggunakan Jenis penelitian *Quasi Eksperiment* dengan desain *pretest-posttest with control group*. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik total sampling, jumlah sample pada penelitian ini yaitu 65 remaja putri pondok pesantren nurul huda peleyan kapongan situbondo. Hasil disimpulkan bahwa teknik *massage counterpressure* berpengaruh terhadap Dismenore pada remaja putri ($p=0,000$). Dan diharapkan agar terapi *massage counterpressure* bisa diterapkan oleh siswi yang mengalami desminore dengan durasi waktu 10 menit.

Hasil penelitian yang dilakukan memberi manfaat sosial kepada masyarakat untuk mengidentifikasi dan mengelola nyeri haid secara efektif, sehingga dapat mengurangi dampak negatifnya terhadap aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hasil penelitian ini dapat

digunakan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada perempuan yang mengalami nyeri haid, baik di tingkat individu maupun komunitas serta masyarakat membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mengelola nyeri haid secara non-farmakologi

KESIMPULAN (Times New Roman, 12, bold)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB Hormonal di wilayah kerja Puskesmas Anak Setatah disimpulkan bahwa rerata derajat nyeri sebelum dilakukan pijat *counterpressure* pada akseptor KB hormonal di wilayah kerja Puskesmas Anak Setatah adalah 4,27 dan rerata derajat nyeri sesudah adalah 2,15. Sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pijat *counterpressure* terhadap pengurangan nyeri haid efek samping KB hormonal di wilayah kerja puskesmas anak setatah tahun 2025.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya, yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan variabel lainnya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasiou, E., Mccarthy, K. J., Gollub, E. L., Ralph, L., Wijgert, J. H. H. M. Van, & De, & Jones, H. E. (n.d.). The relationship between hormonal contraception and cervical dysplasia/cancer

- controlling for human papillomavirus infection: a systematic review. 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2021.10.018>. 2023.
- Danuatmaja, Bony, and M. M. (2008). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Elvira, Mariza, and A. T. (2018). *Nyeri Pada Siswi SMA yang Mengalami Dismenorea*.
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). *Massage CounterPressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>.
- Oktavianis, and L. P. S. (2020). *Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Primer Pada Remaja Putri*. *Maternal Child Health Care Journal*.
- Puspito, and haryani. (2022). *Efektifitas Pijat Counterpressure Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Efek Samping Kb Hormonal*. Vol. 4 No.1 *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*. 4 no.1.
- Sutiyono. 2023. *Development Of Counter Pressure Technique For Pain Intensif Of Disminore In Adolescent Women*. Vol. 3 No.1 *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*
- Statistik Kesejahteraan Rakyat Provinsi Riau. (2024). *Riau: Dinas Kesehatan Provinsi Riau*.
- World Health Organization (WHO). (2012). *Factsheets Dysmenhorea*. Diakses dari www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids.
- Yuliatun, L. (2008). *Penanganan Nyeri persalinan dan Penatalaksanaan Non Farmakologi*. Malang: Bayu Media Publishing