

**PENGARUH KOMBINASI *COUNTER PRESSURE MASSAGE*
DAN RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA
PUTRI SITI FATIMAH UNIVERSITAS AL – IRSYAD
CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap**

**Oleh :
TIFANY DWI ROMADHONNA
NIM. 108 119 046**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL - IRSYAD
CILACAP
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk setelah saya nyatakan benar :

Nama : Tifany Dwi Romadhonna

NIM : 108119046

Tanda tangan :

Tanggal/Hari : Juli 2023



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *COUNTER PRESSURE MASSAGE*
DAN RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOORE PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA
PUTRI SITI FATIMAH UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

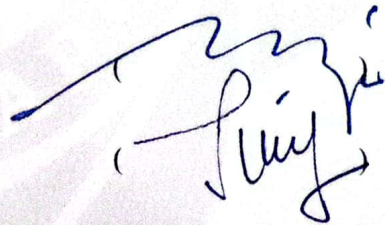
TIFANY DWI ROMADHONNA
NIM. 108119046

Skripsi ini telah disetujui :

Tanggal 25 Juli 2023

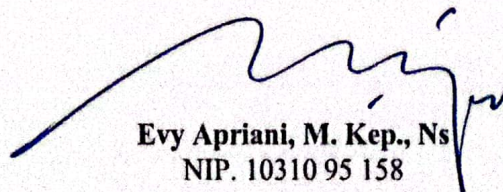
Pembimbing Utama : Evy Apriani, M. Kep., Ns

Pembimbing Anggota : Kasron, M. Kep., Ns



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Evy Apriani, M. Kep., Ns
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Tiffany Dwi Romadhonna
NIM : 108119046
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Counter Pressure Massage*
dan Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Penurunan
Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri
Siti Fatimah Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sutarno, S. ST., M. Kes
Penguji Anggota I : Evy Apriani, M. Kep., Ns
Penguji Anggota II : Kasron, M. Kep., Ns



Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,

Dekan Fikes



Sohmah, M.Keb

NIP. 1031003469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Solawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi tauladan baik dan penuntun hidup. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang berjudul **“PENGARUH KOMBINASI COUNTER PRESSURE MASSAGE DAN RELAKSASI FINGER HOLD TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP”**. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Sohimah, M. Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

4. Evy Apriani, M. Kep., Ns. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kasron, M. Kep., Ns. selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sutarno, S. ST., M. Kes. selaku dosen penguji.
7. Ketua dan pembimbing asrama putri Siti Fatimah Universitas Al-Irsyad Cilacap, yang telah memberikan ijin studi pendahuluan.
8. Bapak Kusnaryo dan Ibu Puji Mulyati serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat IV, terutama S1 Keperawatan tingkat IV B Universitas Al-Irsyad Cilacap angkatan 2019.
10. Sahabat-sahabat dekat saya yang telah memberikan dukungan serta semangat pada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Cilacap, Juli 2023

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tifany Dwi Romadhonna

NIM : 108119046

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap *Hak Bebas Royali Noneklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Pengaruh Kombinasi Counter Pressure Massage dan Relaksasi Finger Hold Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al-Irsyad Cilacap**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan *Hak Bebas Royali Non Eklusif* ini Universitas Al-Irsyad Cilacap bebas menyimpan, mengalihkan media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Cilacap

Pada Tanggal :

Yang menyatakan,

Tifany Dwi Romadhonna

PENGARUH KOMBINASI COUNTER PRESSURE MASSAGE DAN RELAKSASI FINGER HOLD TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP

The Effect Of Counter Pressure Massage Combination And Finger Hold Relaxation On Reduction Of Dyesmenorhea Pain In Adolescent Women At Female Dormitory Siti Fatimah Al – Irsyad Cilacap University

Tifany Dwi Romadhonna¹, Evy Apriani², Kasron³
¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24, Sidanega, Cilacap
Email : tromadhonna@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang mesntruasi berupa gangguan nyeri / kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan didaerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan sampai berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hampir semua wanita mengalami rasa nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi. **Metode:** Desain penelitian menggunakan desain pre-eksperiment one group pretest-posttest. Besar sampel sebanyak 30 remaja putri yang mengalami dismenore dengan menggunakan teknik purposive sampling. **Hasil:** Remaja putri yang mengalami dismenore sebelum diberikan terapi kombinasi *counter pressure massage* dan relaksasi *finger hold* memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 4,33. Sebagian besar remaja putri yang mengalami dismenore setelah diberikan terapi kombinasi *counter pressure massage* dan relaksasi *finger hold* memiliki tingkat nyeri ringan sebanyak 2,37. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan terapi kombinasi *counter pressure massage* dan relaksasi *finger hold* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap tahun 2023 (p value = 0,000, $\alpha = 0,05$).
Kata Kunci: Pengaruh, Kombinasi, Counter Pressure Massage dan Relaksasi Finger Hold, Tingkat Nyeri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a physical disorder in women who are menstruating in the form of abdominal pain/cramps. These cramps are especially felt in the lower abdomen area radiating to the back or the inner surface of the thighs. The nature and degree of this pain varies, ranging from mild to severe. Severe conditions can interfere with daily activities, almost all women experience pain in the lower abdomen during menstruation. **Methods:** The research design used a one group pretest-posttest pre-experimental design. The sample size is 30 young women who experience dysmenorrhea using a purposive sampling technique. **Result:** Adolescent girls who experience dysmenorrhea before being given combination therapy of *counter pressure massage* and *finger hold relaxation* have a moderate pain level of 4.33. Most young women who experience dysmenorrhea after being given combination therapy of *counter pressure massage* and *finger hold relaxation* have a mild pain level of 2.37. **Conclusion:** There was a significant effect of combination therapy of *counter pressure massage* and *finger hold relaxation* on reducing dysmenorrhea pain in young women at Siti Fatimah Female Dormitory, Al Irsyad University, Cilacap in 2023 (p value = 0.000, $\alpha = 0.05$).
Keywords: Influence, Combination, Counter Pressure Massage and Finger Hold Relaxation, Pain Level

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Remaja.....	9
2. Dismenore.....	14
3. <i>Counter Pressure Massage</i>	30
4. Relaksasi <i>Finger Hold</i>	32
B. Kerangka Teori.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Hipotesis Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, dan Skala Pengukuran.....	40
E. Desain Penelitian.....	42
F. Populasi dan Sampel.....	43
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
H. Etika Penelitian.....	46
I. Teknik Pengumpulan Data.....	47
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
K. Teknik Analisa Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	55
A. Karakteristik Responden.....	55
B. Analisis Univariat.....	56
C. Analisis Bivariat.....	58
BAB V PEMBAHASAN.....	60
A. INTERPRETASI DAN HASIL DISKUSI.....	60
B. KETERBATASAN PENELITIAN.....	69
C. IMPLIKASI TERHADAP PELAYANAN DAN PENELITIAN.....	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	71

A. KESIMPULAN.....	71
B. SARAN.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	40
Tabel 3. 2 Coding.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Karakteristik Umur Remaja Putri	55
Tabel 4. 2 Respon Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Intervensi.....	56
Tabel 4. 3 Respon Nyeri Setelah Dilakukan Intervensi	57
Tabel 4. 4 Perbedaan Respon Tingkat Nyeri Pre dan Post Dilakukan Intervensi	59



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Counter Pressure Massage</i>	31
Gambar 2. 2 Relaksasi <i>Finger Hold</i>	33



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6 Tabulasi Data
- Lampiran 7 Lembar Checklist
- Lampiran 8 Hasil Analisa Data
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi

