

ABSTRAK

Wulandari, Elita Sekar. 2025. Efektivitas *Massage Counter Pressure* Dan Aromaterapi Kayu Manis Terhadap *Dismenorea* Hari Ke 1-3 Pada Remaja Putri. Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto. Pembimbing (I) Gita Ayu Indriya, SST., MPH. Pembimbing (II) Anisa Sevi Oktaviani, SST., MPH.

Latar Belakang. Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan fungsi reproduksi. Salah satu masalah yang umum dialami remaja putri pada masa menstruasi adalah *dismenorea* primer, yaitu nyeri haid tanpa kelainan organik yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami *Dismenorea* primer dan 9,36% *Dismenorea* sekunder. Di Jawa Tengah, angka ini mencapai 56%. Di Kabupaten Cilacap, dari 957.682 remaja, diperkirakan 1,03%-1,24% mengalami *dismenorea*. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis seperti *massage counter pressure* dan aromaterapi kayu manis terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. *Massage counter pressure* membantu meredakan nyeri dengan memberikan tekanan pada area tertentu, sedangkan aromaterapi kayu manis mengandung komponen yang dapat mengurangi peradangan dan kram perut.

Tujuan Penelitian. Untuk mengidentifikasi Efektivitas *Massage Counter Pressure* Dan Aromaterapi Kayu Manis Terhadap *Dismenorea* Hari Ke 1-3 Pada Remaja Putri.

Metode Penelitian. Yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan strategi *study research*.

Sampel yang diambil sebanyak 3 Partisipan yaitu remaja yang mengalami *dismenorea*.

Hasil Penelitian. Yang dilakukan pada hari ke 1 sampai hari ke 3 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan *massage counter pressure* dan aromaterapi kayu manis. Hal ini menunjukkan bahwa asuhan *massage counter pressure* dan aromaterapi kayu manis efektif terhadap *dismenorea* hari ke 1-3 pada remaja putri.

Kata Kunci : *Dismenorea* primer, remaja putri, *massage counter pressure*, aromaterapi kayu manis.

ABSTRAC

Wulandari, Elita Sekar. 2025. *Effectiveness of Counter Pressure Massage and Cinnamon Aromatherapy on Dysmenorrhea Day 1-3 in Adolescent Girls*. Diploma III Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Amikom University, Purwokerto. Supervisor (I) Gita Ayu Indriya, SST., MPH. Supervisor (II) Anisa Sevi Oktaviani, SST., MPH.

Background. Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood marked by physical, psychological, and social changes, including reproductive function maturity. One of the common problems experienced by adolescent girls during menstruation is primary dysmenorrhea, which is menstrual pain without organic disorders that can interfere with activities and quality of life. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 64.25%, with 54.89% experiencing primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. In Central Java, this figure reaches 56%. In Cilacap Regency, of 957,682 adolescents, an estimated 1.03%-1.24% experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological therapies such as counter-pressure massage and cinnamon aromatherapy have been shown to be effective in reducing menstrual pain. Counter-pressure massage helps relieve pain by applying pressure to specific areas, while cinnamon aromatherapy contains components that can reduce inflammation and abdominal cramps.

Research Objective. To identify the effectiveness of counter pressure massage and cinnamon aromatherapy on dysmenorrhea day 1-3 in adolescent girls.

Methodology. This study used a qualitative approach with a case study research strategy. The sample consisted of three adolescent Participants experiencing dysmenorrhea.

Research Results. The results from the first to third days showed a decrease in pain after counter- pressure massage and cinnamon aromatherapy. This indicates that counter-pressure massage and cinnamon aromatherapy are effective for treating dysmenorrhea on days 1-3 in adolescent girls.

Keywords: primary dysmenorrhea, adolescent girls, counter pressure massage, cinnamon aromatherapy.