

Tapping Touch (Tato) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore

Tina Mawardika¹, Umi Aniroh², Fiktina Vifri Ismiriyam³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi : tinamawardika@gmail.com

ABSTRAK

Suatu cara mendukung upaya pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja, khususnya pada remaja putri maka diperlukan ketelibatan tenaga pendidik bidang kesehatan untuk melakukan edukasi tentang tapping touch sebagai upaya penurunan nyeri dismenore. Permasalahan yang terjadi pada remaja saat terjadi menstruasi tidak hanya terkait tentang kebersihan tetapi juga munculnya rasa tidak nyaman pada bagian perut yang sering kita kenal dengan nyeri dismenore. Pendidikan Kesehatan tentang *tapping touch* untuk mengatasi nyeri dismenore diberikan pada remaja putri yang masih berada di sekolah yang siswanya sebagian besar perempuan sehingga intervensi yang diberikan tepat sasaran. Berdasarkan survey diketahui bahwa siswi SMP An Nur Ungaran belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang tapping touch sebagai upaya penurunan nyeri dismenore. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi pada siswa SMP An Nur Ungaran. Persentase hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi masuk dalam kategori kurang paham sebanyak 19,95%, cukup paham 50,88 %, pemahaman yang baik 21,79% dan sangat baik 7,86%. Pemahaman siswa perempuan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi yaitu termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 35,42%, baik 56,94%, cukup 4,82% dan kurang sebanyak 2,82%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa perempuan tentang tapping touch sebagai upaya penurunan nyeri dismenore. Berdasarkan analisis statistik (uji *Wilcoxon*) didapatkan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah edukasi. tentang program TATO (*Tapping Touch*) untuk mengatasi remaja putri dengan nyeri dismenorea. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berikut adalah mengajarkan kepada remaja putri untuk menurunkan derajat nyeri *dysmenorea* dengan teknik *tapping touch*

Kata Kunci: Tapping Touch, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

A way to support the government's efforts to provide quality health services to adolescents, especially young women, requires the involvement of health educators to conduct education about tapping touch as an effort to reduce dysmenorrhea pain. Problems that occur in adolescents during menstruation are not only related to cleanliness but also the emergence of discomfort in the abdomen which we often know as dysmenorrhea pain. Health education about tapping touch to treat dysmenorrhea pain is given to young women who are still in school where most of the students are girls so that the interventions provided are right on target. Based on the survey, it is known that the students of SMP An Nur Ungaran have never received health education about tapping touch as an effort to reduce dysmenorrhea pain. The implementation of this community service activity is carried out by the method of providing education to the students of SMP An Nur Ungaran. The percentage of evaluation results before being given education was in the category of not understanding as much as 19.95%, quite understanding 50.88%, good understanding 21.79% and very good 7.86%. The understanding of female students has increased after being given education which is included in the very good category by 35.42%, good 56.94%, 4.82% enough and 2.82% less. Thus it is known that after being given education there is an increase in female students' understanding of tapping touch as an effort to reduce dysmenorrhea pain. Based on statistical analysis (*Wilcoxon test*) obtained a significance value of $0.003 < 0.05$, which means that there is a significant difference in the level of knowledge between before and after education. about the TATO (*Tapping Touch*) program to treat adolescent girls with dysmenorrhea pain. The purpose of this community service activity is to teach young women to reduce the degree of dysmenorrhea pain with the tapping touch technique.

Keywords: *Tapping Touch, Dysmenorrhea, Young Women*

1. PENDAHULUAN

Dysmenorhea merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Proverawati, Misaroh, 2019). Saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satu fungsinya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemik jaringan. Intensitas kontraksi berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, Misaroh, 2019).

Kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (*Dysmenorhea*) membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari, gejala yang timbul diantaranya selain nyeri abdomen disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan ada yang sampai merasakan pingsan, keadaan ini menyebabkan hambatan aktivitas sementara (Proverawati, Misaroh, 2019). Faktor yang mempengaruhi *dysmenore* antara lain adalah faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia menarche, faktor genetik, faktor endokrin dan faktor alergi (Kumalasari, Adhyantoro, 2012)

Menurut beberapa laporan International prevalensi *dysmenore* sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalaminya sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dysminore* mengalami absen sekolah 1-3 hari perbulan atau mengalami keterbatasan dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Umi,2011). Di Indonesia kejadian *dysminore* terdiri dari 54,89% *dysminore*.

Dampak dari nyeri haid memerlukan istirahat di tempat tidur, mengganggu aktivitas dan pemenuhan istirahat serta penurunan prestasi di sekolah. Pada aspek sosial pengaruhnya seperti menghindari percakapan dan menghindari kontak dengan orang lain. Secara umum penanganan dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan tehnik tapping touch. Tapping touch adalah terapi tehnik perawatan secara menyeluruh yang menggunakan sentuhan dan irama untuk menurunkan derajat nyeri disminore. Pijatan lembut membantu untuk mengurangi derajat nyeri, ketegangan dalam tubuh dan pikiran serta untuk meningkatkan suatu perasaan sejahtera dan pikiran positif Madjid, (2012).

Tim pengabdian masyarakat dari Universitas Ngudi Waluyo menawarkan program TATO (Tapping Touch) untuk mengatasi remaja putri dengan nyeri disminore dengan memberikan terapi tehnik perawatan secara menyeluruh yang menggunakan sentuhan dan irama untuk menurunkan derajat nyeri disminore.

2. PERMASALAN MITRA

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 remaja putri, didapatkan 8 diantaranya mengalami *dysminore* pada saat menstruasi, bahkan 2 diantaranya sampai mengalami keterbatasan dalam beraktifitas termasuk berangkat ke sekolah. Remaja putri menganggap permasalahan tersebut merupakan hal biasa dan tidak ada penanganan yang dilakukan secara khusus untuk mengurangi derajat nyeri *dysminore* akibat dari menstruasi.

Permasalahan yang muncul pada remaja putri berupa *dysminore* pada saat menstruasi mengganggu aktifitas dan status kesehatan mereka. Berdasarkan wawancara dengan beberapa remaja putri didapatkan ketika *dysminore* terjadi dapat mengganggu kegiatan belajar mereka di sekolah karena mereka hanya berfokus pada dirinya.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Tapping Touch* (Tato) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore Di SMP An-Nur Ungaran” telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 22 Juni 2022. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP An-Nur Ungaran dengan peserta siswi kelas VII-IX. Pelaksanaan pengabdian dilakukan setelah tim melakukan survey ke SMP An-Nur Ungaran dan bertemu dengan Kepala Sekolah serta guru Bimbingan Konseling SMP An-Nur Ungaran. Berdasarkan hasil survey dan wawancara diketahui bahwa para siswi SMP An-Nur Ungaran belum pernah mendapatkan edukasi *Tapping Touch* (Tato) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore. Proses edukasi dilakukan secara *offline* di SMP An Nur dan dihadiri oleh guru Bimbingan Konseling dan para siswi kelas VII-IX. Foto pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Foto Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan edukasi yang pertama tentang kesehatan reproduksi perempuan disampaikan oleh ibu Fiktina Vifri Ismiriyam., S.Psi., M.Si.Psi Pada materi tersebut dijelaskan tentang gangguan psikologi pada saat menstruasi, perubahan psikologis dan fisiologis remaja setelah menstruasi. Pada materi pertama juga dijelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dampak saat menstruasi. *Premenstrual Syndrome* (PMS), definisi *Premenstrual Syndrome*, penyebab terjadinya PMS, faktor resiko, tanda dan gejala serta pengobatannya. *Premenstrual Syndrome* adalah kemunculan berulang depresi dan rasa mudah terganggu atau depresi dan rasa lelah pada beberapa hari menjelang menstruasi. Penyebab pasti PMS belum diketahui, kemungkinan disebabkan karena gangguan hormon. Adanya perubahan hormon berpengaruh terhadap perubahan *mood* yang berbeda kadarnya antar wanita. Faktor resiko terjadinya PMS antara lain memiliki riwayat depresi, memiliki riwayat PMS dalam keluarga, mengalami trauma fisik atau emosi, jarang berolahraga, dan lain-lain. Gejala yang muncul yaitu emosional yang dapat menyebabkan terjadinya depresi, mudah marah, *food cravings*, nyeri panyudara, insomnia, kelelahan dan masih banyak yang lainnya. Pengobatan yang dapat dilakukan yaitu terapi tanpa obat dan dengan obat

Edukasi yang kedua tentang *menstrual hygiene* yang disampaikan oleh ibu Tina Mawardika, S.Kep.Ns.M.Kep.Sp.Mat. Pada materi kedua dijelaskan tentang *Disminore* Pada materi ini dipaparkan definisi *disminore* yaitu suatu nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar pada punggung muncul saat menstruasi dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, macam-macam *desminore* baik itu primer maupun skunder, penyebab timbul nya nyeri *desminore*, permasalahan lain yang muncul saat menstruasi serta perlunya dilakukan pencatatan gejala yang muncul saat menstruasi dan cara untuk mengatasinya. Pencatatan tersebut dapat dilakukan pada lembar pemantauan menstruasi. Dengan melakukan pencatatan terhadap munculnya gejala atau perubahan yang terjadi selama menstruasi dapat digunakan untuk memantau kesehatan reproduksi perempuan, sehingga dapat dilakukan deteksi dini jika terjadi suatu kelainan atau penyakit reproduksi perempuan

Materi ketiga disampaikan oleh ibu Umi Aniroh, S.Kep.Ns.M.Kes. tentang *Tapping Touch* sebagai Upaya penanganan Nyeri *Desminore*. Pada pemaparan materi ini dijelaskan tentang manfaat dari *Tapping Touch* sebagai Upaya penanganan Nyeri *Desminore* dimana dapat menimbulkan perasaan relax sehingga tubuh dapat menghasilkan hormon endorphin yang dapat mendistraksi remaja dari nyeri *desminore* yang dirasakan sehingga intensitas nyeri *desminore* bisa berkurang dan

siswi dapat melakukan aktifitas sehari-hari dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari. Dalam pelaksanaan kegiatan ini para siswa juga diajarkan secara langsung tentang demonstrasi pelaksanaan *Tapping Touch* sebagai Upaya penanganan Nyeri *Desminore*, dan para remaja bisa menerapkan secara langsung ketika nyeri *desminore* tersebut timbul.

Program pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 31 peserta yang terdiri dari siswa perempuan kelas VII-IX. Hal ini diketahui dari hasil pengisian daftar hadir peserta pengabdian masyarakat yang sudah terlampir. Pada daftar hadir tersebut selain mengisi data diri peserta juga harus menjawab 10 pertanyaan *pretest* dan *post test*. Pertanyaan tersebut bersumber dari 3 materi yang telah disampaikan oleh para pemateri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari evaluasi kegiatan ini diperoleh data nilai hasil *pretest* dan *post test* para responden. Responden yang mengisi *pretest* dan *post test* berjumlah 31 peserta. Data hasil *pretest* dan *post test* dapat dilihat pada tabel .1.

Tabel 1. Persentase Hasil Evaluasi Pemahaman Penanganan Nyeri Desmenore

Kategori	Rentang nilai	% Nilai Pretest	% Nilai Post Test
Sangat baik	85-100	7,86	35,42
Baik	70-84	21,79	56,94
Cukup	55-69	50,88	4,82
Kurang	< 54	19,95	2,82

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi *Tapping Touch* sebagai Upaya penanganan Nyeri *Desminore* masuk dalam kategori kurang paham sebanyak 19,95%, cukup paham 50,88%, pemahaman yang baik sebanyak 21,79% dan pemahaman yang sangat baik 7,86%. Hasil *pretest* diketahui bahwa lebih dari 21,79% siswi SMP An Nur Ungaran telah memiliki pemahaman yang baik tentang nyeri haid hal ini dimungkinkan karena para siswa sudah mendapatkan informasi dari keluarga ataupun dari internet, dimana pada saat ini telah banyak juga informasi yang bisa diperoleh melalui sosial media. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui juga masih ada siswi yang memiliki pemahaman yang cukup hingga kurang yaitu sebesar 70,83%. Persentase hasil evaluasi setelah diberikan edukasi, pemahaman siswa perempuan mengalami peningkatan yaitu termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 35,42%, kategori baik 56,94%, kategori cukup sebanyak 4,82% dan kategori kurang sebanyak 2,82%. Pemahaman siswa yang termasuk kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 92,36% sedangkan yang termasuk kategori kurang hingga cukup mengalami penurunan yaitu menjadi 7,64%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa perempuan tentang *Tapping Touch* sebagai upaya penanganan Nyeri *Desminore*. Dari jawaban yang diberikan dapat diketahui tingkat pemahaman para peserta pengabdian. Rata-rata peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan menarik dan cukup jelas dalam penyampaian.

Hasil *pretest* dan *posttest* serta data peserta dapat dilihat pada lampiran. Hasil uji normalitas sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada tabel 2

Tabel.2 Hasil Uji Normalitas

	Nilai Sig
Pengetahuan sebelum edukasi (n=34)	0,029
Pengetahuan setelah edukasi (n=34)	0,018

Berdasarkan uji normalitas (*Shapiro wilk*) didapatkan nilai signifikansi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi masing-masing 0,029 dan 0,018. Nilai signifikansi yang dihasilkan

yaitu $< 0,05$ maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa variabel tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang dipakai adalah *uji wolcoxon*. Hasil uji Wilcoxon dari sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

	Rerata±SD	Nilai Sig
Pengetahuan sebelum edukasi (n=34)	62,33±11,25	0,003
Pengetahuan setelah edukasi (n=34)	82,23±17,07	

Berdasarkan analisis statistik (uji Wilcoxon) didapatkan nilai signifikansi 0,003. Nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$ berarti secara statistik terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum dilakukan edukasi dan setelah edukasi. Hal ini terlihat dari rerata nilai hasil *pretest* sebelum siswa diberikan materi yaitu 62,33±11,25. Nilai rerata hasil *posttest* setelah siswa diberikan materi yaitu sebesar 82,23±17,07.

Secara fisiologis tapping touch dapat menghilangkan ketegangan fisik, memberikan perasaan nyaman dan energi yang baru, pengurangan nyeri fisik dan kelelahan, pengurangan gejala stres fisik, adanya aktivasi sistem saraf parasimpatis, dan adanya peningkatan hormon serotonin (The Association of Tapping Touch, 2010). Penelitian terkini yang dilakukan di Toho University Jepang mengenai pengaruh terapi tapping terhadap hormon serotonin menunjukkan hasil terapi tapping dapat meningkatkan hormon serotonin. Serotonergik (5-HT) neuron diketahui berperan dalam menghilangkan kecemasan, nyeri, ketegangan dan gejala depresi pada manusia (Madjid, 2011)

Serotonergik (5-HT) diketahui memiliki peran yang penting dalam penurunan level kecemasan, ketegangan, nyeri, dan gejala depresi diantara manusia. Sekresi serotonin dapat ditingkatkan oleh aktivitas yang berirama seperti berjalan, berenang, mengunyah, dll (Muller et al., 2010). Self tapping atau tapping touch merupakan terapi yang melibatkan perilaku berirama, yaitu dengan melakukan sentuhan secara berirama menggunakan bantalan jari-jari tangan kanan dan kiri secara bergantian. Adanya gerakan yang berirama ini menyebabkan peningkatan sekresi serotonin

Efektifitas tapping touch terhadap penurunan level Dysmenorhea, dimana pengukuran intensitas nyeri di lakukan sebelum dan setelah melakukan tapping touch. Berdasarkan hasil uji statistik, *tapping touch* efektif secara signifikan terhadap penurunan level nyeri Dysmenorhea. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arita di Departemen Medis Toho University, bahwa terdapat peningkatan kadar serotonin yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi dengan self tapping. Hasil penelitian lain yang mendukung, yang telah dilakukan oleh Wiwin (2017), tentang pengaruh self tapping terhadap intensitas nyeri Dysmenorrhea primer pada mahasiswi PSIK FK UGM dengan nilai $p = 0,001$, rata-rata level nyeri Dysmenorhea primer pada kelompok intervensi sebelum melakukan self tapping adalah 5,30 dan sesudah melakukan self tapping adalah 4,17

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa: Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan edukasi dapat menambah pengetahuan siswa perempuan di Smp An Nur Ungaran tentang *Tapping Touch* (Tato) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore.

Ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan *Tapping Touch* (Tato) terhadap pengetahuan responden tentang Upaya Penurunan Nyeri Dismenore.

Perlu dilaksanakan edukasi tentang *Tapping Touch* (Tato) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore pada siswa perempuan di sekolah-sekolah lain supaya semakin banyak remaja putri yang paham tentang penatalaksanaan yang dilakukan saat dismenore sehingga tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan status kesehatan remaja dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Bonde, (2014). Pengaruh Kompres Panas terhadap penurunan Derajat Nyeri Haid, *Jurnal Fisika Fakultas Kedokteran*. Universitas Samratulangi Manado

- Harry, (2016). *Mekanisme endorphin dalam Tubuh*, Yogyakarta : Nuha Medika
- Kemendes RI., (2019), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kumalasari, Adhyantoro, (2012). *Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Salemba Medika
- Madjid, (2012). *Tapping Touch Totok Lembar Berirama sebagai Penatalaksanaan Nyeri Abdomen*. Jakarta : Salemba Medika
- Muller, C., Jacobs, P., & Barry, L. (2010). *Handbook of the neurobiology of serotonin*. London: Elsevier.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Umi, (2011). *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenore dan Penanganan*: Jakarta: Rineka Cipta
- The Association of Tapping Touch. (2010). *Tapping touch, holistik care for body, mind and planet*. [Online] Retrived from : www.tappingtouch.org
- Wiwin, (2017). *Pengaruh Self Tapping terhadap Intensitas Nyeri Dysmenorrhea* Primer: Repository: PSIK FK UGM