

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenorea

Margita Widi Esti¹, Ari Widyaningsih², Chessy Septiani G³, Tri Retno Wati⁴, Wahyu Hastuti Utami⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, margitawidiesti@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, chesyseptiani.amd.keb@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, tri.retnowati@yahoo.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, wahyuhastutiutami@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords:

Remaja, Dismenore,
Teknik Pijat Akupresur

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is pain that occurs during menstruation experienced by women of reproductive age. Acupressure is effective in reducing dysmenorrheal pain. In addition, acupressure is also a therapy that is easy to learn (practical) and safe to overcome dysmenorrhea in adolescents which will be useful for adolescents in order to reduce and overcome dysmenorrhea experienced during menstruation. Sampling was done by using simple random sampling technique. Random and simple sampling of members of the population. Adolescent knowledge about dysmenorrhea is quite high 88%, most of them use chemical drugs 42.4%, knowledge about acupressure massage techniques shows low results 0.5. Many teenagers do not know about acupressure massage techniques to reduce dysmenorrhea. The results of this study hope to add insight to people out there, and can apply acupressure techniques independently at home

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Akupresur efektif terhadap penurunan nyeri dysmenorhea. Selain itu, akupresur juga merupakan terapi yang mudah dipelajari (praktis) dan aman. Tujuan kegiatan ini untuk mengatasi dismenore pada remaja yang akan bermanfaat bagi remaja agar bisa mengurangi dan mengatasi dismenore yang dialami saat haid. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengambilan sampel secara acak dan sederhana terhadap anggota populasi. Pengetahuan remaja tentang dismenore yang cukup tinggi yaitu 88%, sebagian besar mereka menggunakan obat kimiawi yaitu sekitar 42,4%, pengetahuan mengenai teknik pijat akupresur menunjukkan hasil 0,5% yaitu rendah. Banyak remaja yang belum mengetahui mengenai teknik pijat akupresur terhadap pengurangan dismenore. Hasil penelitian ini berharap dapat menambah wawasan orang diluar sana, serta dapat menerapkan teknik akupresur secara mandiri dirumah

Pendahuluan

Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebahagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebahagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore sering menggunakan obat merk dagang yang berfungsi sebagai analgetik, ada juga yang menggunakan obat herbal, namun seiring dengan berkembangnya jaman untuk mengurangi nyeri dismenore dapat dilakukan pijatan seperti pijat

akupresure. Berdasarkan hasil penelitian Diyah, dkk tahun 2019 menunjukkan nilai p value <0,001, t=13,646 yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah penelitian (dilakukan akupresur) dengan penurunan nyeri sebesar 2,121.

Metode

Jenis penelitian ini adalah analitik prospektif, populasi penelitian adalah remaja putri Karang Taruna desa Kalipelus Purwanegara, Banjarnegara dengan usia dibawah 19 tahun. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021 dengan jumlah subjek penelitian 33 orang yang diambil dengan metode total sampling.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengetahuan remaja tentang menstruasi dan dismenore

Tabel 1. Pengetahuan remaja tentang menstruasi dan dismenore

No	Kategori	Jawaban Responden				Jumlah Responden
		Benar		Salah		
		Jumlah	%	Jumlah	%	
	Arti Menstruasi					
1.	Lama terjadinya menstruasi	33	100%	0	0	33
2.	Siklus menstruasi	33	100%	0	0	33
3.	Hormone yang mempengaruhi siklus menstruasi	28	84,8%	5	15,2%	33
4.	menstruasi	26	78,7%	7	21,3%	33
5.	Arti dismenore	30	90,9%	3	9,1%	33
6.	Penyebab terjadinya dismenore	26	78,7%	7	21,3%	33
	Jumlah	176		22		198

Gambaran pengetahuan responden terhadap dismenore

$$\frac{176}{198} \times 100\% = 88,8\% \text{ (Tinggi)}$$

Analisis tabel : Berdasarkan hasil pengisian pengetahuan. Responden yang berpengetahuan rendah yaitu tentang hormone yang mempengaruhi siklus

menstruasi dan penyebab terjadinya dismenore yaitu 78,7%, karna hal tersebut berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang responden tahu terhadap dismenore.

2. Macam-macam cara meredakan nyeri dismenore

Tabel. 2 Macam-macam cara meredakan nyeri dismenore

Tindakan	Tindakan Obat	Jumlah	%
Non Farmakologis	Tidur	3	9,1%
	Pijat	1	3,0%
	Kompres	10	30,3%
Farmakologis	Obat Herbal	5	15,2%
	Obat Kimiawi	14	42,4%

Analisis tabel : Berdasarkan hasil kuesioner tentang cara meredakan nyeri dismenore ada 3 Tindakan non farmakologis dengan cara tidur terdapat 9,1%, Tindakan dengan cara pijat terdapat 3,0%, Tindakan dengan cara di kompres 30,3%, serta Tindakan dengan cara farmakologis yaitu ada obat herbal

terdapat 15,2%, dan Tindakan dengan cara obat kimiawi terdapat 42,4%. Maka dari itu penderita disminor cenderung memilih mengkonsumsi obat kimiawi yang terdapat 42,4% karna mengurangi nyeri disminor dan obat yang tersedia dan beredar banyak dipasaran baik di apotik maupun toko .

3. Hasil Pre Test Pijat Akupresur

Tabel 3. Hasil Pre Test Pijat Akupresur

No	Kategori	Jawaban Responden				Jumlah Responden
		Benar		Salah		
		Jumlah	%	Jumlah	%	
	Pengertian Akupresure					
	Jumlah titik akupresure nyeri haid					
1.	Titik titik akupresure	1	3,0%	32	97%	33
2.	Jumlah penekanan yang dilakukan satu titik	0	0	33	100%	33
3.	Kekuatan Tekanan akupresure	0	0	33	100%	33
4.	Waktu jeda yang dilakukan antara penekanan akupresure pertama dan berikutnya	0	0	33	100%	33
6.		0	0	33	100%	33
		1	0	197	100%	198
Jumlah						

Gambaran pengetahuan responden terhadap Teknik akupresure sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan

$$\frac{1}{198} \times 100\% = 0,5\% \text{ (Rendah)}$$

Analisis tabel : Berdasarkan tabel diatas tentang pengetahuan responden terhadap

4. Hasil Post Test Pijat Akupresure

Teknik akupresure sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan terhadap 33 responden yaitu 1 diantara 33 responden yang mengerti tentang pengertian akupresur selainya belum tau tentang pengetahuan Teknik akupresure.

Tabel 4. Hasil Post Test Pijat Akupresure

No	Kategori	Jawaban Responden				Jumlah Responden
		Benar		Salah		
		Jumlah	%	Jumlah	%	
1.	Pengertian Akupresure	33	100	0	0	33
2.	Jumlah titik akupresure nyeri haid	30	90,9%	3	9,1%	33
3.	Titik titik akupresure	29	87,9%	4	12,1%	33
4.	Jumlah penekanan yang dilakukan satu titik	27	81,8%	6	18,2%	33
5.	Kekuatan Tekanan akupresure	30	90,9%	3	9,1%	33
6.	Waktu jeda yang dilakukan antara penekanan akupresure pertama dan berikutnya	31	93,9%	2	6,1%	33
Jumlah		180		18		198

Gambaran pengetahuan responden terhadap Teknik akupresure setelah dilakukan Pendidikan kesehatan

$$\frac{180}{198} \times 100\% = 90,9\% \text{ (Tinggi)}$$

Analisis tabel : Berdasarkan tabel diatas tentang pengetahuan responden terhadap Teknik akupresure setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan terhadap 33 responden yaitu pengetahuan tentang Pengertian Akupresure 100% dari 33 responden, pengetahuan tentang Jumlah titik akupresure nyeri haid 90,9% dari 33 responden dengan benar 30 responden dan salah 3 responden, pengetahuan tentang Titik titik akupresure 87,9% dari 33 responden dengan benar 29 responden dan salah 4 responden, pengetahuan tentang Jumlah penekanan yang dilakukan satu titik 81,8% dari 33 responden dengan benar 27 responden dan salah 6 responden, pengetahuan tentang Kekuatan Tekanan akupresure 90,9% dari 33 responden dengan benar 30 responden dan salah 3 responden, serta pengetahuan tentang Waktu jeda yang dilakukan antara penekanan akupresure pertama dan berikutnya 93,9% dari 33 responden dengan benar

31 responden dan salah 2 responden. Maka dari itu setelah dilakuakan Pendidikan pengetahuan tentang Teknik akupresur terhadap 33 responden palung tinggi/sudah mengerti tetang pengetahuan Pengertian Akupresure yaitu 100%, dan Waktu jeda yang dilakukan antara penekanan akupresure pertama dan berikutnya yaitu 93,9%, sedangkan pengetahuan rendah/belum mengerti tentang Jumlah penekanan yang dilakukan satu titik yaitu 81,8%. Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Sebagian besar responden adalah pelajar SMA, yaitu sebanyak 72 %. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Novitasari, 2018 tentang Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Peningkatan

Pengetahuan Remaja yang menunjukkan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dalam menerima informasi.

Selain itu pemberian materi melalui audio visual juga dapat mempermudah penerimaan informasi. Metode audiovisual memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian dan informasi dengan cara yang konkrit atau lebih nyata daripada yang dapat disampaikan oleh kata-kata. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kapti (2010) tentang “Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit Kota Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Pandiangan (2008) yang menyatakan bahwa media audiovisual sangat membantu dalam meningkatkan sikap para remaja terhadap kesehatan reproduksi. Hal ini senada dengan penelitian Sovocom Company dari Amerika dalam Warsita (2008) menemukan adanya hubungan antara jenis media dengan daya ingat manusia untuk menyerap dan menyimpan pesan serta kemampuan otak dalam mengingat pesan. Kemampuan otak dalam mengingat pesan dengan media audio 10%, visual 40%, audiovisual 50%. Untuk tingkat kemampuan menyimpan pesan berdasarkan media audio (< 3 hari 70%, > 3 hari 10%), media visual (< 3 hari 72%, > 3 hari 20%), dan media audiovisual (< 3 hari 85%, > 3 hari 65%).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil yang kita amati bahwa remaja karang taruna desa Kalipelus Purwanegara, Banjarnegara ada peningkatan pengetahuan tentang teknik pijat akupresure terhadap pengurangan dismenore yaitu sebesar 86 %. Harapan kami, seluruh tenaga

kesehatan maupun masyarakat dapat ikut mensosialisasikan metode teknik pijat akupresure ini khususnya kepada remaja yang mengalami dismenore, agar para remaja tetap dapat beraktifitas dan produktif dalam melakukan kegiatan serta dapat meminimalisir resiko di dalam tubuh apabila penatalaksanaan dismenore menggunakan pengobatan farmakologi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini, dan juga kepada ibu Ari Widyaningsih, S.SiT.,M.Tr.Keb yang telah membimbing kami pada saat proses penelitian, serta terimakasih kepada remaja putri Karang Taruna desa Kalipelus Purwanegara, Banjarnegara yang telah bersedia menjadi sample penelitian kami.

Daftar Pustaka

- Darmansjah I, Dasar Toksikologi Dalam Farmakologi dan Terapi, Jakarta: Bagian Farmakologi FKUI, Edisi 5;2012
- Elvira, D., Sylvia, Sindrom Pra Menstruasi, Jakarta: FKUI.;2010
- Dawood, my, : Dismenore In : Scianra JJ. Gynaecology and Obstretic, reviset edition, Philadelphia, J.B Lippin cott company. 2006, 108(2):428-41
- Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta Tahun 2017.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/download/2776/1700>
- Kapti, R. E. (2010). Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana

balita dengan diare di dua rumah sakit kota Malang. Diperoleh tanggal 17 Januari 2014.

<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/13709> 7-T%20Rinik%20Eko%20Kapti.pdf.

Pandiangan, T., Ira P. & Budi S. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui metode ceramah, media audiovisual, ceramah plus audiovisual pada pengetahuan dan sikap remaja SLTP di Tapanuli Utara. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.