

Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure pada Dismenorhea Primer

Cahyaningrum¹, Masruroh²

^{1,2}Program Studi Kbidan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: cahya.ningrum@ymail.com

ABSTRAK

Dalam mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk penanganan dismenore dengan pemberian obat – obatan dan suplemen. Terapi non farmakologi misalnya kompres hangat, massage, exercise, tidur yang cukup, mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan teknik akupresure. Akupresur merupakan teknik pengobatan dari Cina yang dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprilia & Yesie, 2011) Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui efektifitas promosi kesehatan untuk peningkatan pengetahuan remaja tentang akupresure pada dismenorhea primer. Penelitian ini dilakukan SMK Swadaya Temanggung. Desain penelitian termasuk deskriptif kuantitatif dengan metode yang akan dipakai adalah *eksperimen semu (quasi eksperimen)* dengan pendekatan *pre-post design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMK Swadaya temanggung. Sampel menggunakan purposive sampling, sebanyak 38 responden. Uji wilcoxon pengetahuan sebelum dan setelah di berikan promosi kesehatan menunjukkan bahwa didapatkan 18 responden dengan pengetahuan meningkat dan 20 responden dengan pengetahuan tetap. Dengan p value 0,004(<0,05) yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan promosi kesehatan.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Pengetahuan Remaja, Akupresure, Dismenorhea Primer

ABSTRACT

Health Promotion to Increase Adolescents Knowledge About Acupressure for Primary Dysmenorrhea

In reducing dysmenorrhea can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. Pharmacological therapy for the treatment of dysmenorrhea by administering drugs and supplements. Non-pharmacological therapies such as warm compresses, massage, exercise, adequate sleep, listening to music and relaxation such as yoga and acupressure techniques. Acupressure is a medical technique from China that can reduce pain sensations by increasing endorphins, which are hormones that can naturally bring a sense of relaxation to the body, blocking pain receptors to the brain (Aprillia, 2010). This study generally aims to determine the effectiveness of health promotion to increase adolescent knowledge about acupressure in primary dysmenorrhea. This research was conducted by SMK Swadaya Temanggung. The population in this study were all female students of the Temanggung Swadaya Vocational School. The sample used purposive sampling, as many as 38 respondents. The Wilcoxon test of knowledge before and after being given cadre training showed that there were 18 respondents

with increased knowledge and 20 respondents with permanent knowledge. With a p value of 0.004 (<0.05), which means there are differences in knowledge before and after being given health Promotion.

Keyword: Health Promotion, Youth Knowledge, Acupressure, Primary Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sebayang et al., 2018). Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Proverawati & Misaroh, 2017). Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan). Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri haid/*dismenore*, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktivitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi.

Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik, akupresure, dan relaksasi seperti.

Dalam mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk penanganan *dismenore* dengan pemberian obat – obatan dan suplemen. Karena terapi farmakologis selalu memberikan efek samping kimia disamping manfaat, maka terapi non farmakologis menjadi alternatif upaya mengatasi *dismenore* tanpa efek samping. Terapi non farmakologi salah satunya adalah dengan menggunakan akupresure.

Akupresur yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tionghoa sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran *Taoisme*. *Taoisme* mengajarkan bahwa semua isi alam raya dan sifat-sifatnya dapat dikelompokkan kedalam dua kelompok, yang disebut kelompok *Yin* dan kelompok *Yang*. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi

dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau *meridian*) untuk menurunkan nyeri (Widyaningrum, 2017).

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneous* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013). Tujuan dari pengobatan nyeri *dysmenorrhea* dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya *dysmenorrhea* merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Laila, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Deshpande, 2013) menyatakan bahwa terapi akupresur lumbal 4 dan 5 (Meridian kandung kemih) berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri haid (disminore) dengan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri antara sebelum terapi dengan sesudah terapi akupresur secara signifikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja di Poltekkes Kemenkes Mataram.

Disminore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013). Menurut data dari American Congress Of Obstetricians And Gynecologist (2016), bahwa lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya. Terdapat 90% wanita di Indonesia pernah mengalami dismenore. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2016 jumlah remaja putri usia 10 – 19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore di Propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa.

Tujuan Umum penelitian adalah untuk Menganalisis peningkatan pengetahuan remaja tentang akupressure pada dismenorhea primer melalui promosi kesehatan. Sedangkan Tujuan khusus adalah untuk Menganalisis pengetahuan remaja tentang akupressure pada dismenoreha sebelum promosi kesehatan, Menganalisis pengetahuan remaja tentang akupressure pada dismenorhea setelah promosi kesehatan, Menganalisis efektifitas promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang akupressure pada dismenorhea, Dihasilkannya publikasi ilmiah dalam jurnal nasional terakreditasi.

METODE

Desain penelitian termasuk deskriptif kuantitatif dengan metode yang akan dipakai adalah *eksperimen semu (quasi eksperimen)* dengan pendekatan *pre-post design*. Populasi Penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Swadaya Temanggung. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling yaitu siswi SMK Swadaya yang bersedia menjadi responden sejumlah 38 siswa. Penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu hasil pengukuran pengetahuan remaja tentang akupressure pada dismenorhea dengan Alat ukur menggunakan kuesioner dengan media promosi kesehatan leaflet, video dan demonstrasi. Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan. Analisis bivariat digunakan

untuk mengetahui hubungan antara Variabel *Independent* dan Variabel *Dependent*. Pada penelitian ini menggunakan metode analitik dengan sampel kecil (≤ 50) maka uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-wilk* dan data didapatkan data tidak berdistribusi normal maka dilakukan analisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 5.1. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan

Pengetahuan	Pre Test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	15	39,5	31	81,6
Cukup	21	55,3	7	18,4
Kurang	2	5,2	0	0
Jumlah	38	100	38	100

Hasil penelitian sebelum di berikan promosi kesehatan, Pengetahuan responden tentang akupresur untuk diseminore primer dengan kategori baik 39,5%, dengan kategori cukup 55,3% dan sisanya 5,2% dengan kategori kurang. Setelah di berikan pelatihan kader, di dapat hasil terdapat peningkatan kategori pengetahuan baik pada responden 81,6% dan responden dengan kategori cukup 18,4% dan kategori kurang 0%.

Analisis bivariat

Tabel 5.2. perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan

Data	N	P
Negatif ranks	0	0,004
Positif ranks	18	
Ties	20	

Uji wilcoxon pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pelatihan kader menunjukkan bahwa didapatkan 18 responden dengan pengetahuan meningkat dan 20 responden dengan pengetahuan tetap. Dengan p value 0,004 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan promosi kesehatan.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Beberapa upaya penurunan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, dan keduanya dinilai dapat membantu meringankan rasa sakit (Larasati, T. A. & Alatas, 2016)

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur, karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan

sebagai pengganti jarum tetapi akupresur dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur. (R. I. W. Hartono, 2012)

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. (Aprilia & Yesie, 2011)

Hal ini senada dengan penelitian (Trianingsih et al., 2016) dengan judul . Efektifitas perbedaan efektifitas terapi akupresur dan Muscle Stretching Exercise terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore, yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan muscle stretching exercise dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok muscle stretching exercise

Analisis ivariat

Pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid dikalangan remaja ini merupakan salah satu solusi yang ditawarkan untuk memecahkan permasalahan terkait dengan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Supika Trisanti,dkk dengan judul pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap peningkatan mahasiswa keperawatan tingkat II ITEKES Bali terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid dengan p value = 0.024.

Akupresur merupakan suatu metode pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Pemberian stimulasi ini dapat dilakukan dengan jari maupun alat bantu pijat. Metode pengobatan ini dapat mengurangi nyeri melalui peningkatan endorfin yang mampu memblokir reseptor nyeri dan menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami. (Farzaneh Kashefi, Samaneh Ziyadlou, Marjan Khajehei, Ali Reza Ashraf, Ali Reza Fadaee, 2010)

Pendidikan kesehatan salah satu bagian upaya kesehatan yang menitik beratkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan juga dapat diartikan sebagai semua kegiatan untuk memberikan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. (Notoatmodjo, 2010)

Pada penelitian ini, terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Dengan demikian diharapkan setelah adanya peningkatan pengetahuan dari responden, nantinya responden bisa menerapkan dan menggunakan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid agar tetap dapat menjalani aktivitas harian termasuk proses pembelajaran

SIMPULAN

Sebagian besar responden 55,3% dalam kategori pengetahuan cukup sebelum di berikan promosi kesehatan, Sebagian besar responden 81,6% dalam kategori pengetahuan baik setelah di berikan promosi kesehatan, Pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pelatihan kader menunjukkan bahwa didapatkan 18 responden dengan pengetahuan meningkat dan 28 responden dengan pengetahuan tetap, Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan pelatihan dengan p value 0,004(<0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, & Yesie. (2011). *Hipnostetri* (1st ed.). GagasMedia.
- Deshpande, S. (2013). Title. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Farzaneh Kashefi, Samaneh Ziyadlou, Marjan Khajehei, Ali Reza Ashraf, Ali Reza Fadaee, P. J. (2010). Effect of acupressure at the Sanyinjiao point on primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(4), 198–202. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.04.003>
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit* (A. Hartono (ed.); pertama). Rapha Publishing.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi : Solusi Mengatasi Segala Keluhan* (pertama). Buku Biru. <http://inliscerdas.manadokota.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=874>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=12294
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* (1st ed.). Nuha Medika.
- Sebayang, W., Sidabutar, E. R., & Destyna Yohana Gultom. (2018). *Perilaku seksual remaja* (pertama). Deepublish.
- Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur dan Muscle Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 5(9), 7–17. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/988>
- Widyaningrum, H. (2017). *Pijat refleksi dan 6 terapi alternatif lainnya* (A. Rahmat (ed.); kedua). Media Presindo.