

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI NYERI HAID DENGAN TEKNIK AKUPRESUR

Anisya Selvia¹⁾, Desi Ernita Amru²⁾

^{1,2}Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Riau

selviaanisya@yahoo.com

Abstract

In the health service sector, based on the strategic plan of the ministry of health, it is targeted that 70% of health services are carried out using complementary methods to reduce the use of pharmacological therapy. There are various types of complementary therapies, acupressure therapy is a therapy that is widely studied. Adolescence is also known as puberty, which is a period of physical changes and physiological function, which is marked by the occurrence of menarche (first menstruation). The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes of adolescent girls in dealing with menstrual pain with acupressure techniques. The design of this research is an analytic survey with a cross sectional design. The population in this study were all midwifery students at the Mitra Bunda Health Institute. The sampling technique used is total sampling, the number of samples is 76 respondents. Data analysis used Chi-square test with $\alpha = 0.05$. The results showed that there was a relationship between knowledge and attitudes of respondents in dealing with menstrual pain with acupressure techniques. This is evidenced by a significance value of 0.024 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that acupressure techniques can overcome menstrual pain, this is effectively done if someone knows the benefits and goals of acupressure.

Keywords: teenager, dysmenorrhea, acupressure

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal pula dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, yang ditandai dengan terjadinya *menarche* (menstruasi pertama) (Marlinda 2013). Hal yang dirasakan remaja putri saat mengalami *menarche* yaitu gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang disebut *dismenore*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, *dismenore* (nyeri haid) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan

timbulnya rasa nyeri (Wulandari, Rodiyani, and Sari 2018).

Dismenore primer sering terjadi pada usia remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya di tengah bawah rahim. *Dismenore* memiliki gejala seperti nyeri perut timbul sebelum atau selama menstruasi, nyeri kepala, mual, muntah, sehingga penderita disarankan untuk istirahat dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Seringkali perempuan, terutama pada remaja putri meninggalkan aktivitasnya (Marlinda 2013). Berdasarkan data di Amerika Serikat,

dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Nuraeni, 2017).

Terdapat berbagai jenis terapi komplementer, terapi akupresur merupakan terapi yang banyak diteliti. Akupresur adalah pengobatan dari Tiongkok yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresur ialah dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat (D.T.Rahmawati, Situmorang, and Yulianti 2019). Secara umum penanganan *dismenore* dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 30 siswi kebidanan, 20 orang diantaranya mengatakan bahwa menggunakan obat penghilang nyeri untuk mengatasi nyeri haid, 10 orang lainnya mengatakan tidak melakukan terapi khusus untuk mengatasi nyeri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif survei analitik dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian dilakukan di Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam. Penelitian

dilakukan pada bulan Desember-Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi sarjana kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling dengan jumlah responden 76 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah dilakukan uji validitas. Analisis data menggunakan Uji *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ± 2 bulan, yaitu mulai tanggal 10 Desember 2020 sampai dengan 10 Februari 2021 dengan jumlah responden sebanyak 76 orang yang memenuhi kriteria sampel dan telah bersedia menjadi responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Tinggi	68	89 %
2	Sedang	8	11 %
3	Rendah	0	0 %
Total		76	100 %

Sumber: Data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel.1 didapatkan bahwa mayoritas 68 responden (89%) memiliki pengetahuan yang tinggi, sedangkan 8 responden (11%) memiliki pengetahuan yang sedang.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap

No	Sikap	Frekuensi	Prosentase
1	Kurang Setuju	8	11 %
2	Setuju	46	60 %
3	Sangat Setuju	22	29 %
Total		76	100 %

Sumber: Data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas 46 responden (60%) Memiliki sikap setuju, sedangkan 8 responden (11%) sikap kurang setuju.

Tabel 3. Hasil Uji Chi-Square Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mengatasi Nyeri Haid.

	Value	Df	Asymp. Sig (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.852 ^a	2	.024
Likelihood Ratio	3.777	2	.151
Linear-by-Linear Association	.086	1	.770
N of Valid Cases	76		

Sumber: Data Primer, 2021.

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap responden dalam mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 76 responden remaja putri, didapatkan hasil bahwa 68 (89%) responden memiliki pengetahuan yang tinggi terkait teknik akupresur dalam mengatasi nyeri haid. Dysmenorhea adalah penyakit bulanan yang membutuhkan perhatian. Dysmenorhea merupakan nyeri yang biasanya dialami oleh wanita usia subur selama periode menstruasi. Menurut Widjanarko (2016) dalam Novia dan Puspitasari, gejala yang dirasakan oleh penderita yaitu rasa nyeri perut bagian bawah atau panggul, yang menjalar ke punggung dan paha dan terjadi sebelum dan

selama menstruasi (D.T. Rahmawati, Situmorang, and Yulianti 2019).

Secara teori pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Panca intra manusia terdiri dari indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan yang didapat manusia dari mata (penglihatan) dan dan telinga (pendengaran). Selain itu proses pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun informal (Wulandari, Rodiyani, and Sari 2018).

Sebagai seorang remaja, remaja putri akan memperoleh informasi terkait pengetahuan akan menstruasi serta permasalahan-permasalahan seputar masalah menstruasi termasuk nyeri haid dari adanya informasi yang mereka dapatkan dibangku sekolah. Selain itu media informasi elektronik pada saat ini juga telah menyediakan berbagai informasi seputar permasalahan reproduksi remaja. Sehingga semakin banyak informasi yang diperoleh oleh remaja maka semakin tinggi pula pengetahuan yang mereka peroleh. Pernyataan ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Notoatmodjo yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya pendidikan, informasi/media massa.

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri haid didapatkan hasil bahwa remaja telah mengetahui bahwa akupresur tidak hanya untuk mengatasi nyeri haid tapi dapat

digunakan untuk mengatasi nyeri yang lain seperti nyeri kepala, perut, maupun mengurangi nyeri pada luka dibagian tubuh tertentu. Teknik Akupresur juga sangat mudah dilakukan sehingga remaja dapat melakukan secara mandiri pada saat mengalami nyeri di sekolah, dirumah maupun dijalan dan sewaktu-waktu nyeri dirasakan sehingga dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat-obatan atau terapi farmakologi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 76 responden remaja putri didapatkan bahwa mayoritas 46 responden (60%) memiliki sikap setuju mengatasi nyeri haid dengan menggunakan teknik akupresur. Sikap merupakan suatu reaksi evaluatif yang disukai atau tidak disukai terhadap sesuatu atau seseorang, menunjukkan kepercayaan, perasaan atau kecenderungan seseorang dalam menanggapi atau menilai sesuatu yang ada. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya sesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat emosional. Sikap bukan merupakan suatu tindakan, namun sikap merupakan faktor predisposisi adanya perubahan reaksi dari suatu wujud emosional menjadi sebuah perilaku (Efendi dan Makhfudli, 2019). Sikap dapat diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk bertindak. Sikap merupakan suatu tingkah laku yang dipelajari, artinya

terbentuknya sikap berawal dari proses belajar. Pengalaman belajar seseorang akan membentuk atau mengubah sikapnya terhadap objek-objek tertentu.

Berdasarkan penelitian terlihat bahwa sikap remaja putri terbentuk dari proses belajar. Proses belajar yang didapatkan remaja putri dibangku perkuliahan mempengaruhi sikapnya dalam mengatasi nyeri haid. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meliana Fatmawati. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, usia subyek adalah 15-16 tahun (remaja pertengahan). Umur saat pertama kali menstruasi dari umur 10–14 tahun, lama menstruasi yang dialami 3-7 hari, bahkan ada yang mengalami lama menstruasi 10-20 hari. Semua subyek mengalami *dismenore*, lama *dismenore* 1-3 hari bahkan ada yang sampai selama menstruasi, riwayat keluarga yang mengalami *dismenore*. *Dismenore* yang dialami mengganggu aktivitas belajar, aktivitas lainnya serta mengganggu hubungan sosial dengan keluarga, teman dan pernah tidak masuk sekolah karena *dismenore*. Pengetahuan yang dimiliki oleh subyek penelitian masuk dalam kategori baik. Namun tidak semua subjek menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Keyakinan objek dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, dan dipengaruhi orang-orang terdekat seperti pendapat ibu dan teman-teman dekatnya.

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam

melakukan respon terhadap sesuatu kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini dari manusia baik yang diamati langsung maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku adalah hasil hubungan antara perangsang (stimulus) dan tanggapan (respon). Ia membedakan adanya dua respon yaitu responden respon (*reflexive respon*) dan instrument respon (*operant respon*). Responden respon merupakan respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu. Perangsangan semacam ini disebut *eliciting stimuli*, karena menimbulkan respon yang relatif tetap. Instrument respon merupakan respon yang timbul dan berkembang yang diikuti oleh perangsangan tertentu. Perangsangan semacam ini disebut *reinforcing stimuli* karena perangsangan tersebut memperkuat respon yang telah dilakukan oleh organisme.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 76 responden remaja putri didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dan sikap responden dalam mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya, Hesti Fauziah uji statistik menggunakan *kendall's-tau* didapatkan *p-value* 0,035 artinya ada hubungan pengetahuan tentang *dismenorhea*

dengan perilaku penanganan *dysmenorrhea*, dengan koefisien korelasi *kendall's-tau* 0,280 artinya semakin baik tingkat pengetahuan tentang *dismenorhea*, semakin baik pula perilaku penanganan *dismenore* yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi serta dilakukan penelitian eksperimen terkait titik-titik akupresur yang dapat menghilangkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolescence, Early. 2009. "Adapted from "Sexual Health-CA Version-An Adolescent Provider Toolkit." *Adolescent Health Working Group*: 2009.
- Fitri, Siti Yuyun Rahayu, Siti Khadijah Nasution, Ikeu Nurhidayah, and Nenden Nur Asriyani Maryam. 2021. "Massage Therapy as a Non-Pharmacological Analgesia for Procedural Pain in Neonates: A Scoping Review." *Complementary Therapies in Medicine* 59: 102735. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102735>.

- Kemenkes RI. 2020. "Renstra Kemenkes 2020-2024." *Journal of Chemical Information and Modeling* 21(1): 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020>.
- Rahmawati, Diyah Tepi, Ronalen Br Situmorang, and Syami Yulianti. 2019. "Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 4(2): 9.
- Wulandari, Ayu, Rodiyani, and Ratna Dewi P Sari. 2018. "Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma Longa Linn) Dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (Curcuma Longa Linn) in Reducing Dysmenorrhoea]." *Majority* 7(2): 193–97.
- Anasari, Tri. 2013. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Remaja Putri Dalam Melakukan Teknik Akupresur mengatasi nyeri haid." *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*.
- Indah, Sri, and Yusnita Julyarni. 2014. "Hubungan Akupresure dalam mengurangi nyeri haid pada remaja." *Biomed Science Journal* 2(2): 40–48.
- Indonesia, Departemen Kesehatan Republik. 2014. "Profil Kesehatan Indonesia." Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jatining Narindra Damayanti, Danis, and I K Tanjung Anitasari. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Remaja dalam mengatasi nyeri Haid Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo."
- Laili, Uliyatul. 2016. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Remaja dalam mengatasi Nyeri Haid." *Journal of Health Sciences* 8(2).
- Marlinda, Rofli. 2013. "Pengaruh Senam Disminore." *Jurnal Keperawatan Maternitas* 1(2): 118–23.
- Nuraeni. 2020. Hubungan Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten." *Jurnal Ilmiah Bidan* 11(1).
- Rahmawati, Diyah Tepi, Ronalen Br Situmorang, and Syami Yulianti. 2019. "Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 4(2): 9.