

Pengetahuan Remaja Putri Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 Tentang Pijat Akupresur Mengurangi Nyeri Haid

Bernadeta Ngole¹, Masruroh², Nurul Qomariah³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, bernadetangole66@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, amibidanreal@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, nurulqomariah0813@gmail.com

Korespondensi Email: bernadetangole66@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Adolescent
Girls, Menstrual Pain,
Acupressure

Abstract

Family study practice (PPK) is one of the student activities that must be carried out where it is a real form of work in providing Community Midwifery Care Services, where community midwifery is one of the courses in the Community Midwifery Profession curriculum with the aim of implementing comprehensive Midwifery practice by paying attention to culture. society in a community setting with a midwifery management approach and based on the concept of professional skills and attitudes. After following the Family Study Practice (PPK) students are expected to be able to identify, plan, prioritize, implement, and evaluate the management of community midwifery services with community movement and empowerment techniques and educational approaches to individuals, families, special groups or in certain communities in achieving the SDGs. In the implementation of this community midwifery practice, the assessment was carried out by means of direct interviews, and secondary data collection. After being given information and education counseling (IEC) about acupressure massage, the results of 15 questionnaire questions about acupressure massage to reduce menstrual pain adolescents were able to answer correctly on each question as much as 83%-100% correct. Young women already know how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy in the form of acupressure massage.

Abstrak

Praktik pengkajian Keluarga (PPK) merupakan salah satu kegiatan mahasiswa yang harus dilaksanakan dimana suatu bentuk kerja nyata dalam memberikan Pelayanan Asuhan Kebidanan Komunitas, dimana kebidanan komunitas ini merupakan salah satu mata kuliah dalam kurikulum Profesi Kebidanan Komunitas dengan tujuan melaksanakan praktik Kebidanan secara komprehensif dengan memperhatikan budaya masyarakat dalam tatanan di Komunitas dengan pendekatan manajemen kebidanan

dan didasari oleh konsep keterampilan dan sikap Profesional. Setelah mengikuti Praktik pengkajian Keluarga (PPK) diharapkan mahasiswa mampu mengidentifikasi, merencanakan, memprioritaskan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi manajemen pelayanan kebidanan komunitas dengan teknik pergerakan dan pemberdayaan masyarakat serta pendekatan edukasi pada individu, keluarga, kelompok khusus ataupun pada komunitas tertentu dalam mencapai SDG's. Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, dan pengambilan data sekunder. Setelah diberikan konseling informasi dan edukasi (KIE) tentang pijatan akupresur diperoleh hasil dari 15 soal kuesioner tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid remaja mampu menjawab benar pada setiap soal sebanyak 83%-100% benar Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri haid dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

Pendahuluan

Praktik pengkajian Keluarga (PPK) merupakan salah satu kegiatan mahasiswa yang harus dilaksanakan dimana suatu bentuk kerja nyata dalam memberikan Pelayanan Asuhan Kebidanan Komunitas, dimana kebidanan komunitas ini merupakan salah satu mata kuliah dalam kurikulum Profesi Kebidanan Komunitas dengan tujuan melaksanakan praktik Kebidanan secara komprehensif dengan memperhatikan budaya masyarakat dalam tatanan di Komunitas dengan pendekatan manajemen kebidanan dan didasari oleh konsep keterampilan dan sikap Profesional (Runjati M, 2010).

Sikap dan kemampuan profesional seorang Profesi Kebidanan khususnya dibidang pelayanan komunitas yaitu dituntut untuk mengabdikan diri kepada masyarakat dibina sepanjang proses pendidikan melalui bentuk pengalaman belajar yang dilaksanakan dan dikembangkan masyarakat, pembinaan pendidikan masyarakat diperlukan pengalaman belajar bagi mahasiswa dalam penerapan langsung (nyata) terjun dimasyarakat serta memberikan pelayanan Asuhan Kebidanan yang sesuai kebutuhan dalam bentuk Pembangunan kesehatan Masyarakat Kelurahan (Runjati M, 2010).

Praktik kerja lapangan ini merupakan aplikasi dari teori kami yang kami dapatkan dikampus dalam bidang kebidanan komunitas, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan. Strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan komunitas adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya membangkitkan peran serta masyarakat, kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2014).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan pergerakan peran serta masyarakat serta mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga keluarga mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 8 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 15 RW 05, dengan 3 remaja putri (38%) tidak mengalami gangguan haid (disminorea), 3 remaja putri (37%) belum haid dan 2

remaja putri (25%) mengalami gangguan haid. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan haid pada 2 remaja putri yang mengalami dismenorea sehingga perlu di berikan KIE tentang penanganan dismenore dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, dan pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan cara memberikan KIE tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan media leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 8 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 15 RW 05, dengan 3 remaja putri (38%) tidak mengalami gangguan haid (disminorea), 3 remaja putri (37%) belum haid dan 2 remaja putri (25%) mengalami gangguan haid. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan haid pada 2 remaja putri yang mengalami dismenorea sehingga perlu di berikan KIE tentang penanganan dismenore dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

Dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner di peroleh hasil pre test remaja putri tidak mengetahui tentang pemijatan akupresur untuk mengurangi nyeri haid sebagai terapi non farmakologi dibuktikan dengan perhitungan kuesioner dari 15 soal terdapat 12 remaja putri yang menjawab soal salah pada kuesioner sebanyak 58%-92% menjawab salah.



Gambar 1. Pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Hasil pengukuran pengetahuan remaja tentang pemijatan akupresur setelah diberikan KIE diperoleh hasil:

Tabel 1 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang Pijat Akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur merupakan pemijatan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja tentang pengertian pijat akupresur pada pernyataan nomor 1 sebanyak 100% responden dengan pernyataan “Pijat akupresur merupakan pemijatan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja” hal ini didukung oleh teori Yati, (2019) akupresur adalah terapi yang diberikan

dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah.

Tabel 2 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang pernyataan negatif manfaat pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur merupakan pemijatan yang tidak memberikan efek untuk mengurangi nyeri haid	9	75%	3	25%
2	Pijat akupresur tidak memberikan efek untuk mengurangi nyeri haid	9	75%	3	25%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja yaitu dari 12 remaja, pada nomor soal 2 terdapat 9 remaja sudah mampu menjawab pernyataan negatif tentang pijat akupresur sebanyak 75% dan pada nomor soal 5 terdapat 9 remaja mampu menjawab benar sebanyak 75%.

Tabel 3 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang manfaat pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur sangat bermanfaat bagi remaja dalam mengatasi masalah dismenorea atau nyeri haid	11	92%	1	8%
2	Pijat akupresur dapat memberikan efek untuk produksi hormon endorfin sehingga mengurangi nyeri haid	10	83%	2	17%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan pada nomor soal 3 tentang manfaat pijat akupresur remaja mampu menjawab sebanyak 92% dan pada nomor soal 4 remaja mampu menjawab benar tentang manfaat pijat akupresur sebanyak 83% hal ini sesuai dengan teori Renityas, (2017) yang menyatakan bahwa Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar

Menurut jurnal internasional, Stimulasi pada titik akupresur dapat melepas biokimia dengan nama endorfin (yang bertindak seperti morfin alami pada otak), sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri haid dan penggunaan obat nyeri (Pangastuti, 2018). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Tabel 4 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang siapa saja yang dapat melakukan pijat akupresure

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan sendiri atau dibantu orang lain	11	92%	1	8%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil pada nomor soal 6 remaja mampu menjawab benar sebanyak 92% tentang pemijatan akupresur dapat dilakukan oleh diri sendiri dan dapat di bantu oleh orang lain.

Tabel 5 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang posisi pijat akupresure

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan dengan posisi duduk dengan nyaman	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil pada nomor soal 7 remaja sudah mampu menjawab benar tentang posisi pijat akupresur sebanyak 100%.

Menurut Ridwan, (2015) menyatakan bahwa posisi untuk melakukan pemijatan akupresur sebaiknya dengan posisi duduk agar memberikan rasa nyaman pada saat melakukan pemjatan.

Tabel 6 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang waktu dan jumlah pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan oleh remaja putri selama 3-5 menit	12	100%	0	0%
2	Pijat akupresur dapat dilakukan sebanyak 30 putaran searah jarum jam	10	83%	2	17%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil pada nomor soal 7 remaja sudah mampu menjawab benar tentang waktu pemijatan akupresur sebanyak 100% dan pada nomor soal 9 remaja sudah mampu menjawab sebnyak 83%.

Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorf in hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan, 2015).

Tabel 7 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang kondisi yang tidak dapat dilakukan pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur tidak dapat dilakukan pada titik tertentu dengan kondisi kulit yang tidak terkelupas, bengkak, luka, patah tulang.	11	92%	1	8%
2	Pijat akupresur tidak dapat dilakukan pada remaja yang memiliki penyakit serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah dan cidera otak).	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 7 tentang kondisi tertentu yang tidak dapat dilakukan pemijatan akupresur, pada nomor soal 10 remaja mampu menjawab sebanyak 92% dan pada nomor soal 11 remaja mampu menjawab benar 100%.

Menurut Ridwan, (2015) apabila terapis menemukan gejala-gejala berupa kondisi kulit yang tidak terkelupas, bengkak, luka, patah tulang atau penyakit tertentu seperti serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah dan cedera otak) maka tidak dianjurkan untuk melakukan pemijatan akupresur dikarenakan akan memperburuk kondisi fisik pasien.

Tabel 8 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang titik pemijatan akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada tonjolan tertinggi ibu jari dan telunjuk	10	83%	2	17%
2	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada 3 jari diatas pergelangan tangan.	11	92%	1	8%
3	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki	11	92%	1	8%
4	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada 3 jari diatas mata kaki	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 8.4 tentang titik pemijatan akupresur remaja mampu menjawab nomor soal 12 sebanyak 83%, soal nomor 13 remaja mampu menjawab sebanyak 92%, soal nomor 14 remaja mampu menjawab 92% dan soal nomor 15 remaja mampu menjawab sebanyak 100%. Efek penekanan pada titik akupresur tersebut dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Pangastuti, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Setelah diberikan konseling informasi dan edukasi (KIE) tentang pemijatan akupresur diperoleh hasil dari 15 soal kuesioner tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid remaja mampu menjawab benar pada setiap soal sebanyak 83%-100% benar.

Diharapkan Kelurahan Langensari khususnya RT 15 RW 05 dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan Ibu dan Anak serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

Asiah, Nur. (2016). Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa *Uhamka. Arkesmas*. Volume 1, Nomor 2. Dalam <http://www.journal.uhamka.ac.id> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

- Badan Narkotika Nasional RI. (2012). *Tingkat Pemakaian NAPZA*. Jakarta: BNN RI.
- _____. (2013). *Perkembangan Ancaman Bahaya Narkoba di Indonesia Tahun 2008-2012*. Jakarta.
- _____. (2019). *Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja*. Jakarta.
- BKKBN. (2013). *Bimbingan Teknis Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas yang Komprehensif*. Jakarta: BKKBN
- Effendy, Nasrul. (2012). *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2)*. Jakarta: EGC.
- Ernawati, hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64. Dalam <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, Allrightsreserved. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Iswanti DI, Suhartini S & Supriyadi. (2007). Koping Keluarga Terhadap Anggota Keluarga yang Mengalami Ketergantungan Narkoba di Wilayah Kota Semarang. *Nurse Media Journal of Nursing*. Vol 1. Dalam <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/316> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Kebidanan Komunitas/Penulis, Syafrudin, Hamidah ; Editor, Monica Ester, , Estiwahyuningsih . -Jakarta : EGC, 2009
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Kholik, dkk. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba Pada Klien Rehabilitasi Narkoba di Poli NAPZA RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan*. Volume 5. No.1. Dalam <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/48-faktor-faktor-utama-penyebab-penyalahgunaan-napza> diakses pada tanggal 23 Oktober 2020
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*.TIM, Jakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Sri Lilestina. (2012). Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia. *Widyariset*. Vol 15. No. 1 p.75-84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomer 101 Tahun 2012 Tentang Penerima Bantuan Iuran (PBI).

Persentase Wanita Berumur 15-49 Tahun dan Berstatus Kawin yang Sedang Menggunakan/Memakai Alat KB (Persen). 2019. Badan Pusat Statistik (BPS). <https://www.bps.go.id/indicator/30/218/1/persentase-wanita-berumur-15-49-tahun-dan-berstatus-kawin-yang-sedang-menggunakan-memakai-alat-kb.html> (diakses pada 29 Oktober 2020)

Putri, Hari. Rendahnya Keikutsertaan Pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Pasangan Usia Subur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 3, No. 1. (2016): 66-72

Rahmatika, D. 2010. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. Artikel. Dalam <http://RahmawatiD2010.pdf> diakses pada tanggal 27 Oktober 2020.

Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas EGC*, Jakarta.

Sri, dkk. Hubungan antara Pemberian Informasi dengan Pemilihan Metode atau Alat Kontrasepsi Rasional. 2017. *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 27, No. 2, Juni 2017.

Sarwono, WS. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wahyuni. (2012). *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

World Health Organization. (2009). Promoting adolescent sexual and reproductive health through schools in low income countries. Dalam http://whqlibdoc.who.int/hq/2009/WHO_FCH_CAH_ADH_09.03_eng.pdf diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.