



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Kedawung Kabupaten Cirebon

¹Achbi Yahya, ²Agi Yulia Ria Dini

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Cirebon, Indonesia

¹Achbyyahya@gmail.com, ²agiyulia.strkeb@gmail.com

Abstrak

Salah satu bagian dari keistimewaan perempuan adalah haid. Titik-titik refleksi yang secara tepat dipijat pada telapak tangan atau kaki dapat memberikan energi dalam badan yang sedang sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi serta pengaruh terapi mandiri pijat refleksi terhadap penurunan intensitas nyeri. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperiment* dengan pendekatan *One Group pretest – posttest* tanpa kelompok pembanding (kontrol), jumlah populasi siswa 538 dengan sampel 30 anak. Dari hasil penelitian terdapat hasil 23 orang (76,7%) dengan kategori *no pain* dan 7 orang (23,3%) dengan kategori *moderate pain* pengolahan data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat kepercayaan 95% diperoleh $p = 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh. Saran dari penelitian ini diharapkan untuk para remaja putri pada saat melakukan penanganan nyeri haid lebih baik menggunakan terapi komplementer pijat refleksi kaki daripada mengandalkan farmakologi.

Kata kunci: nyeri haid, pijat refleksi, intensitas nyeri haid



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

Abstract

Part of a woman's privilege is menstruation. Reflexology points that are properly massaged on the palms or feet can provide energy in the body that is sick. The purpose of this study was to determine the intensity of pain before and after intervention and the effect of reflexology self-therapy on reducing pain intensity. The research design used was Pre-Experiment with a One Group pretest - posttest approach without a comparison group (control), the total population of 538 students with a sample of 30 children. From the results of the study there were 23 people (76.7%) with the category of no pain and 7 people (23.3%) with the category of moderate pain data processing using the Wilcoxon Signed Rank Test at a confidence level of 95% obtained $p = 0.000$ which means there is an effect. Suggestions from this study are expected for young women when handling menstrual pain it is better to use complementary therapy reflexology foot massage than to rely on pharmacology.

Keywords: *menstrual pain, reflexology, menstrual pain intensity*

A. Pendahuluan

Menurut WHO, masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial.⁽¹⁾ Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Dimana kematangan tersebut bukan hanya kematangan fisik melainkan kematangan sosial dan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

psikologi pada anak remaja.⁽¹⁾ Pieget (1991) menyatakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi integrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.⁽¹⁾

Seiring berjalannya waktu anak-anak akan beralih ke masa remaja atau yang sering disebut juga dengan masa pubertas. Dimana akan muncul banyak perubahan-perubahan dalam tubuhnya secara bertahap seperti muncul rambut-rambut halus di ketiak, muncul rambut-rambut halus di daerah kemaluan, pinggul mulai berbentuk, payudara mulai membesar, dan mengalami menstruasi.⁽²⁾

WHO menyatakan usia kesuburan wanita yaitu usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Batasan tersebut berlaku pula untuk remaja pria. Batasan usia dibagi menjadi dua, yaitu remaja awal 10-14 tahun, dan remaja akhir 15-20 tahun. Sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) usia 15-24 tahun ditetapkan sebagai usia pemuda (*youth*).⁽²⁾

Pubertas adalah tahapan ketika individu menjadi mampu secara fisiologis untuk reproduksi. Perubahan yang terjadi selama pubertas dipengaruhi oleh faktor neurohormonal yang memodulasi pertumbuhan tubuh dan pematangan organ seksual. Perubahan-perubahan biologis, morfologis dan psikologis selama pubertas,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

disebabkan oleh aktivasi aksis (jalur) hipotalamus-hipofisis-kelenjar gonad.⁽³⁾

Ciri khas yang sering dijadikan acuan bahwa seorang remaja putri telah mengalami pubertas ialah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Hampir seluruh remaja putri mengalami kecemasan pada saat pertama kali mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Mereka merasakan cemas dikarenakan terjadinya perdarahan yang terjadi secara tiba-tiba. Rentang usia menstruasi pertama (*menarche*) yaitu 12-15 tahun atau pada masa awal remaja ditengah. Menstruasi merupakan hal yang penting bagi remaja putri dimana mereka akan mengalaminya secara rutin setiap bulan. Sedangkan pengertian menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina setiap bulan sebagai tanda siklus reproduksi wanita berjalan dengan baik. Biasanya sebelum mengalami menstruasi remaja akan mengalai gejala-gejala perubahan pada dirinya atau yang sering di sebut juga dengan PMS (*Premenstual Syndrome*).⁽⁴⁾

PMS (*Premenstrual Syndrome*) adalah gejala-gejala yang dirasakan wanita pada satu atau dua minggu menjelang datangnya menstruasi. Sekitar 80-95% wanita pada usia melahirkan mengalami berbagai macam gejala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala fisik yang dialami pada saat PMS (*Premenstual Syndrome*) meliputi nyeri, kelelahan, nyeri pinggul, sakit punggung, serta sakit kepala. Sedangkan gejala psikologisnya adalah mudah marah, emosi, mudah tersinggung, mudah



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

menangis, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan depresi. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone.⁽⁵⁾

Masa haid terjadi antara 5 sampai 7 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari. Siklus haid antara remaja satu dengan remaja lainnya berbeda. Hal ini tergantung berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, status nutrisi, tingkat stres dan emosi remaja yang bersangkutan. Pada hari pertama menstruasi sebagian remaja biasanya akan mengalami nyeri haid atau yang biasa disebut juga dengan *dismenorea*.⁽⁵⁾

Dismenorea merupakan nyeri atau kram pada bagian perut yang menjalar hingga punggung pada saat awal siklus haid akan terjadi. Nyeri biasanya terjadi antara 24 hingga 48 jam sebelum menstruasi dan mereda setelah timbul menstruasi. Hal ini disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat dikarenakan menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi serta otot kandungan berkontraksi.⁽⁶⁾

Hasil dari penelitian sebelumnya, menyebutkan bahwa data dari WHO mendapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenorea*. 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat. 50% perempuan setiap negara mengalami *dismenorea*. Prevalensi *dismenoreadi* Amerika Serikat tahun 2012 terdapat 59,7% dengan derajat kesakitan 49% ringan,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

37% sedang, dan 12% berat yang mengakibatkan penderitanya tidak masuk sekolah. Tahun 2012 di Mesir sebanyak 75% remaja mengalami dismenorea, 55,3% ringan, 30% sedang, dan 14,8% berat. Sebuah penelitian di India menemukan 73,83% remaja mengalami *dismenorea* berat.⁽⁷⁾

Sedangkan pada tahun yang sama di Jepang angka kejadian *dismenorea* primer 46% dan 23,7% penderitanya tidak masuk sekolah atau tidak masuk bekerja dikarenakan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari pada saat hari pertama menstruasi. Hasil penelitian di Cina sekitar 41,9%-79,4% remaja mengalami *dismenorea* primer, 31,5%-41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun dan 51,7% - 79,4% pada usia 14 -18 tahun.⁽⁷⁾

Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)*, umur rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* primer sekitar 54,89% dan sisanya *dismenorea* sekunder. Hal ini terjadi pada remaja dengan prevalensi 43% hingga 93% dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenorea* ringan. Remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25% - 38%. 60-70% wanita di Indonesia mengeluh terbatasnya aktivitas mereka akibat mengalami *dismenorea*.⁽⁷⁾

Di Jawa Barat angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenorea*, 24,5% *dismenorea* ringan, 21,28%



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

dismenorea sedang dan 9,36 mengalami *dismenorea* berat. Data dari PKPR dan puskesmas menunjukkan bahwa gangguan haid di Bandung menduduki peringkat tertinggi, yaitu 73% data dari puskesmas, dan 82% data dari PKPR.⁽⁸⁾

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang di dapatkan oleh peneliti pada bulan November 2018 di SMP N 1 Kedawung Cirebon terdapat 538 siswi dan diantaranya sering mengeluhkan sakit perut pada saat haid. Nyeri tersebut dikeluhkan para siswi mengganggu proses belajar dikarenakan membatasi ruang gerak dan menyebabkan kurangnya konsentrasi untuk menangkap pelajaran.

Sebagian remaja menganggap nyeri haid (*dismenorea*) hal sepele yang akan sembuh dengan sendirinya, namun ada pula sebagian remaja menganggap *dismenorea* adalah hal yang menakutkan karena dapat mengganggu aktivitas keseharian akibat nyeri tersebut. Carolin A. Smith et.al, pernah melakukan penelitian tentang “*Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women A Randomized Controlled Trial*” hasil yang di dapat bahwa wanita yang mendapatkan perlakuan akupuntur merasa berkurang nyeri haidnya dibandingkan dengan kelompok control.⁽⁹⁾

Berdasarkan uraian diatas dan menurut hasil study pendahuluan yang di lakukan dari peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi kaki Terhadap



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022.”

B. Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *One Group pretest – posttest*. Dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.⁽¹⁰⁾ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan tentang terapi mandiri pijat refleksi kaki dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri haid. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon tahun 2022 yang mempunyai riwayat nyeri saat menstruasi sebanyak 538 siswi. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 30 responden. Hal ini sesuai pendapat Sugiyono bahwa untuk penelitian eksperimen jumlah sampel minimal 10-20 responden.⁽¹¹⁾ Jenis instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *Numerical Rating Scala* yang ditujukan untuk mendapatkan informasi tentang intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon. Analisis datanya menggunakan uji hipotesis peneliti non parametric *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

C. Hasil Penelitian

1. Intensitas Nyeri Haid sebelum Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Pada Remaja Putri

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki

Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase
Moderate pain	14	46,7
Wors possible pain	16	53,3

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sebelum diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi menunjukkan bahwa kategori Moderate pain yaitu 14 orang (46,7%) dan kategori Wors possible pain yaitu 16 orang (53,3%).

2. Intensitas Nyeri Haid Sesudah Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki Pada Remaja Putri

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki

Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase
No pain	23	76,7
Moderate pain	7	23,3

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa intensitas nyeri



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

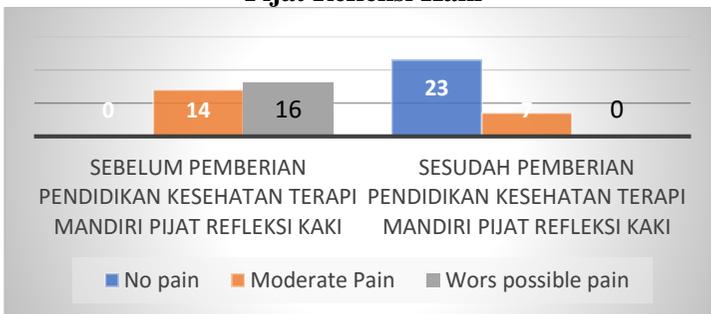
<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sesudah diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi menunjukkan bahwa kategori No pain yaitu 23 orang (76,7%) dan kategori Moderate pain yaitu 7 orang (23,3%).

3. Perubahan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki

Grafik 1

Perubahan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki



Berdasarkan grafik 1 menunjukkan bahwa adanya perubahan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki. Perbedaan intensitas nyeri haid ini disebabkan karena adanya Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki yang dilakukan oleh



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022. Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sebelum melakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki dengan kategori kategori Moderate pain yaitu 14 orang (46,7%) dan kategori Wors possible pain yaitu 16 orang (53,3%). Sementara itu setelah dilakukan *post-test* didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sesudah melakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi dengan kategori No pain yaitu 23 orang (76,7%) dan kategori Moderate pain yaitu 7 orang (23,3%). Bisa dikatakan bahwa Intensitas Nyeri Haid yang dialami oleh remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 mengalami perubahan atau terjadi penurunan intensitas nyeri.

4. Uji Normalitas Data

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data

No	Variabel	Sign	Kesimpulan
1.	Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki	0,000	Tidak Normal
2.	Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki	0,000	Tidak Normal

Hasil dari normalitas data menunjukkan data *pre*



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

test dengan nilai *p-value* 0,000 dan *post test* dengan nilai *p-value* 0,000, maka jika diambil keputusan nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga kedua data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data tersebut, maka teknik pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon signed rank test*.

5. Pengujian Hipotesis

Tabel 4

Nilai Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki Terhadap Intensitas Nyeri

Intensitas Nyeri Haid	Mean	SD	Z	P value	n
Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki	2,53	0,507	- 4,893	0,000	30
Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki	1,23	0,430	- 4,893	0,000	30

Hasil perhitungan nilai *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada tabel 4.3 memperoleh data signifikansi (Asymp. sig. (2-tailed)) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Berdasarkan nilai *p-value* maka keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan pemberian pendidikan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022. Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa rata-rata nilai intensitas nyeri haid sebelum dilakukan Pemberian Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki sebesar 2,53 sedangkan sesudah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki sebesar 1,23.

D. Pembahasan

1. Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki

Hasil Penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri haid pada siswi SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sebelum diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki menunjukkan bahwa kategori Moderate pain yaitu 14 orang (46,7%) dan kategori Wors possible pain yaitu 16 orang (53,3%). Dari berbagai teori diatas peneliti berasumsi bahwa pada saat perempuan mengalami haid maka akan banyak hal yang terjadi, salah satunya yaitu nyeri pada saat haid. Untuk mengatasi nyeri yang dialami tentu akan banyak sekali cara yang memang dianggap ampuh untuk meminimalisir nyeri itu terjadi, baik dengan cara terapi medis atau mungkin komplementer dan tradisional. Misalnya dengan teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, imajinasi terbimbing, *self hypnosis*, atau dengan menggunakan teknik yang peneliti jadikan sebagai bahan kajian yaitu pendidikan kesehatan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

terapi mandiri pijat refleksi kaki. Oleh sebab itu, penting rasanya untuk memberikan intervensi atau implementasi yang tepat sehingga bisa meminimalisir nyeri yang dialami oleh wanita yang sedang mengalami haid, salah satunya dengan mengaplikasikan terapi pijat refleksi kaki.

2. **Intensitas Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki**

Data Penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 setelah diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki menunjukkan bahwa kategori No pain yaitu 23 orang (76,7%) dan kategori Moderate pain yaitu 7 orang (23,3%). Data penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki mengalami penurunan intensitas nyeri haid dibandingkan dengan intensitas nyeri haid sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki nampak bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki. Refleksi sendiri merupakan bantuan berupa rangsangan pada titik refleksi yang selanjutnya disebut zona terapi. Rangsang berupa tekanan/sentuhan pada titik-titik bagian tubuh yang digambarkan secara sistem mikro pada kaki. Bantuan ini guna mengembalikan keseimbangan dan mempertahankan homeostasis baik fisik, mental maupun spiritual. Pada umumnya kaki dijadikan sebagai sistem



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

mikro. Peneliti berasumsi bahwa mekanisme pijat refleksi berhubungan dengan konsep sentuhan, hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Bender yang mengatakan bahwa pijat refleksi atau terapi sentuan dapat membuat seseorang menjadi rileksasi sehingga mempengaruhi pelepasan endorfin dan encefalin serta efek analgetika pada tekanan tangan. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam, relaksasi, serta meditasi. Karena endorphine diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, maka endorphine dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik.

3. **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid Pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022**

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data tidak berdistribusi normal. Data yang diperoleh dari uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mempunyai nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,000 sehingga kesimpulan uji adalah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi terhadap perubahan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022. Bagi sebagian remaja, terkadang menstruasi merupakan masa yang sangat tidak menyenangkan sebab,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

tak jarang dari sebagian mereka yang sedang mengalami menstruasi akan disertai dengan rasa nyeri (*dismenorea*). Dismenorea dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Istilah ini juga dapat digunakan jika nyeri haid yang terjadi membuat perempuan tersebut tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat atau penanganan khusus.

Masalah ini sangat sering dirasakan oleh remaja dan sebagian wanita. Gejala dari pada hari pertama haid bermacam-macam, diantaranya adalah perut kembung, mual, sakit kepala, sakit kepala, nyeri pinggang dan nyeri perut bagian bawah. Berbagai macam cara penanganan menurunkan intensitas nyeri haid dilakukan oleh penderitanya baik secara farmakologis dan non farmakologis termasuk pijat refleksi kaki. Menurut penelitian sebelumnya, pijat refleksi kaki untuk mengurangi nyeri haid (*disminore*) mengambil 30 remaja anak asuh panti dari umur 13 tahun hingga 20 tahun. Sebelum dilakukan pijat refleksi para remaja putri ketika haid mengalami nyeri (*dismenore*) yang diukur melalui Visual Analog Scale didapatkan angka terkecil 2 dan tertinggi 8 (nyeri hebat) dengan rerata 3,4 (nyeri ringan yang mengganggu) (Potter and Perry, 2005) dan simpangan baku 1,429. Setelah dilakukan pijat refleksi maka didapatkan nyeri haid (*disminore*) dengan angka paling kecil 0,00 (tidak nyeri) dan tertinggi 3 (nyeri ringan sedikit mengganggu) dengan rerata 1,63 dan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

simpangan bakunya 0,999.⁽⁹⁾ Jika dilihat dari hasilnya, menunjukkan adanya penurunan nyeri haid (*disminore*) sebesar 1,77 antara sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi yakni dari skala angka 3,4 (nyeri ringan yang mengganggu) menjadi 1,63 (nyeri ringan tidak mengganggu). Sehingga sangat penting untuk mengetahui manfaat dari pijat refleksi yang dapat diaplikasikan pada seseorang yang mengalami nyeri pada saat haid, bisa berupa pemberian edukasi tentang kesehatan, baik pendidikan kesehatan yang holistik dan khususnya tentang pendidikan kesehatan dalam teori pijat refleksi.

Pendidikan kesehatan mempunyai peranan penting dalam memberikan informasi kepada semua kalangan, karena pada prinsipnya pendidikan kesehatan merupakan upaya mengajari individu, keluarga dan komunitas bagaimana cara tetap sehat dan menghindari sakit. Ia melibatkan pengajaran kebiasaan sehat yang baik. Adapun tujuannya yaitu untuk memajukan kesehatan jiwa dan tubuh, memajukan penggunaan layanan kesehatan preventif, memampukan manusia mengubah sikap dan perilaku mereka, dan mengadaptasikan kebiasaan sehat yang lebih baik serta membantu individu-individu dan komunitas untuk bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri.

Berdasarkan teori refleksiologi bahwa pada titik-titik refleksi yang ada pada telapak kaki berhubungan ke seluruh bagian organ tubuh. Mulai dari hati, ginjal, lambung, kantung kencing, usus, pankreas, limpa, sampai



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

jantung. Kaki sebelah kiri berhubungan dengan tubuh bagian kiri, dan kaki sebelah kanan berhubungan dengan tubuh bagian kanan. Titik refleksi yang memiliki jumlah puluhan tersebut, tersusun membentuk suatu peta tubuh di kaki. pemijatan yang dilakukan melalui titik refleksi Inilah yang disebut dengan pijat refleksi.⁽¹²⁾ Sehingga peneliti merasa bahwa tidak ada salahnya untuk mengaplikasikan atau mengimplementasikan terapi komplementer dalam membantu penyembuhan secara medis, dengan adanya terapi komplementer khususnya pijat refleksi kaki dapat memberikan manfaat sehingga bisa meminimalisir nyeri yang dialami oleh remaja putri SMP N 1 Kedawung.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden yaitu pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022, maka dapat ditarik kesimpulan hasil *pre-test* didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki dengan kategori moderate pain yaitu 14 orang (46,7%) dan kategori wors possible pain yaitu 16 orang (53,3%). Hasil *post-test* didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Kaki dengan kategori no



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

pain yaitu 23 orang (76,7%) dan kategori moderate pain yaitu 7 orang (23,3%). Bisa dikatakan bahwa Intensitas Nyeri Haid yang dialami oleh remaja putri di SMP N 1 Kedawung Cirebon Tahun 2022 mengalami perubahan atau terjadi penurunan intensitas nyeri. Hasil perhitungan nilai *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada tabel 5.1.2.2 sebesar -5.07 dengan signifikansi (Asymp. sig. (2-tailed)) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Berdasarkan nilai *p-value* maka keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi kaki atau bisa dikatakan terdapat pengaruh yang sangat signifikan.

F. Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sarana informasi tentang kesehatan khususnya mengenai penanganan intensitas nyeri haid yang dialami oleh para siswi. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada responden untuk mengetahui cara mengukur intensitas nyeri haid dengan menggunakan terapi mandiri pijat refleksi.

G. Referensi

1. Komala, S. Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2012



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

2. Sarwono, S. *Psikologi Remaja. Edisi 14* Jakarta : Rajawali Pers. 2011
3. Nani D. *Fisiologi Manusia Siklus Reproduksi Wanita.* Jakarta : Penebar Plus; 2018
4. Perestroika, Grhasta Dian. Rin Widya Agustin, Erindra Budi. *Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII SMP N 2 Punggelan Banjarnegara.* Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta; 2011
5. Devi. N, *Gizi Saat Sindrom Menstruasi.* Jakarta: Bhuana Ilmu Populer; 2013
6. Julianti, Oswati Hasanah, Erwin. *Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.* Ilmu Keperawatan Universitas Riau; 2014
7. Nurwana, Yusuf Sabilu, Andi Faizal Fachlevy. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri Kendari Tahun 2016.* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo; 2016
8. Sanusi. V, N. *Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 – 15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung.* Universitas Pendidikan Indonesia; 2016
9. Paryono, Dwi Retna Prihati. *Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di panti yatim putri daerah klaten tahun 2016.* *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 6, No 2 November 2017,* 118:240



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website:

<https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

10. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012
11. Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta; 2010
12. Adiguna Parjan. *Titik-Titik Ajaib*. Yogyakarta: Genius Publisher; 2016