

HUBUNGAN SUMBER INFORMASI DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTERI TENTANG PIJAT AKUPRESURE SAAT MENSTRUASI

Ossie Happina Sari¹⁾, Maesaroh Maesaroh²⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada^{1,2)}

Email: ossiehappinasari@gmail.com

ABSTRACT

Problems felt by adolescents related to menstruation are dysmenorrhea 67.2% and premenstrual syndrome (PMS) 63.1%. Dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adult women and adolescents. This needs to be considered because it will cause discomfort in physical activity. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women experience primary dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between sources of information and the level of knowledge of young women about acupressure massage during menstruation. This research uses a type of analytic survey research with a cross sectional design. The analysis used was bivariate analysis with the Spearman rank correlation test. The results of the bivariate analysis obtained a p-value of 0.009 which means that there is a relationship between sources of information and knowledge of young women about acupressure massage during menstruation. It is hoped that the school can work together with the health center or other parties in an effort to provide counseling about health to adolescents so that adolescent awareness and knowledge about health, especially regarding acupressure massage in reducing dysmenorrhea as a non-pharmacological therapy can increase adolescent knowledge.

Keywords: Source of information, acupressure massage

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pendarahan akibat terlepasnya dinding sebelah dalam rahim (*endometrium*). Lapisan *endometrium* dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi *implantasi embrio* lapisan ini akan luruh. Pendarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. Terjadinya kontraksi otot uterus yang menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi disebut sebagai nyeri *dismenore* (Elisabeth, 2015).

Masalah yang dirasakan remaja yang berkaitan dengan *menstruasi* adalah 67,2% *dismenore* dan *sindrom premenstruasi* (PMS) sebesar 63,1%. *Dismenore* adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Nyeri haid bisa memaksa penderita untuk istirahat dan

meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari menurut Sharma (2019) dalam (Latifah et al., 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2019, kategori remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun (Putri et al., 2021). Menurut Babil D (2017) dalam penelitian Tsamara et al., (2020) angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore* primer. Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* 64,25% terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder*.

Remaja yang mengalami *dismenore*, seringkali terganggu aktivitasnya baik itu meninggalkan pelajaran saat di Sekolah, pekerjaan, atau bahkan rutinitas kegiatan sehari-hari. Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa fisioterapi 8 dari 9 mengalami *dismenore* saat *menstruasi* mereka. Satu diantaranya bahkan harus absen dari kegiatan perkuliahnya sebab nyeri yang dirasakan tidak tertahankan menurut Sharma (2019) dalam (Latifah et al., 2020).

Pada umumnya nyeri *menstruasi* dapat diupayakan untuk dihilangkan atau dikurangi intensitas nyerinya terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologi diberikan tanpa penggunaan bahan kimia yang diupayakan dapat membantu mengurangi keluhan selama haid. Teknik yang digunakan misalnya usapan lembut pada perut (*effleurage massage*), TENS, *akupresur*, *akupunktur*, aromaterapi, olah raga, perbaikan nutrisi dan lain-lain (Sanjiwani, 2017).

Pengobatan tradisional Indonesia sudah ada sejak ribuan tahun lalu. Perkembangan terus berkembang sampai sekarang. Dengan didirikannya persaudaraan pelaku dan pemerhati *akupresur* Indonesia (P3AI) pada bulan Agustus 2016 sebagai organisasi yang menaungi para pelaku dan pemerhati pijat *akupresur* di Indonesia (Ikhsan, 2019).

Terapi *akupresur* secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon *endorphin* pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat *menstruasi* (Sanjiwani, 2017). Penelitian dengan judul “*Akupresur* Efektif Mengatasi *Dismenorea*” yang dilakukan oleh Zulia et al., (2018) mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara aromaterapi

lavender dan terapi *akupresur* dalam mengatasi *dismenore* dengan perbedaan penurunan intensitas nyeri terapi *akupresur* 1,95 lebih besar daripada aromaterapi lavender 1,46 dengan nilai $p= 0,002$. Terapi *akupresur* dengan pemijatan atau penekanan pada titik LI 4 dan ST 36 akan meningkatkan kadar *endorfin* sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, sedangkan aroma yang dihirup melalui proses pernapasan baru merangsang kinerja otak dan dipengaruhi oleh dalam pernapasan, sehingga dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa terapi *akupresur* lebih efektif dalam mengatasi *dismenorea* daripada aromaterapi lavender (Zulia et al., 2018).

Menurut Rohmawati dalam Taufia (2017) keterpaparan informasi kesehatan terhadap individu akan mendorong terjadinya perilaku kesehatan. Roger (1983) dalam menyatakan bahwa sumber informasi ini yang mempengaruhi kelima komponen (*Self Efficacy, response effectiveness, severity, vulnerability, dan fear*), yang kemudian akan mendapatkan salah satu dari *adaptive coping response* (contoh: sikap atau niat dalam berperilaku) atau *maladaptive coping response* (contoh: menghindar, menolak). Teori tersebut dikatakan bahwa semakin seseorang mendapatkan informasi dari berbagai sumber maka kecenderungan seseorang akan mengambil sikap yang baik pula mengenai suatu hal (Taufia, 2017).

Macam-macam sumber informasi Ircham (2003) dalam Paramitha (2018) macam-macam media informasi yaitu media elektronik, media cetak, petugas kesehatan, kader posyandu, dan keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sumber informasi dengan kriteria sumber informasi yang berasal dari tenaga kesehatan, media

elektronik, dan media cetak dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi.

Kabupaten Ciamis yang berjumlah 150 orang, dengan jumlah sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini sebanyak 60 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Proportional Random Sampling*

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI di SMK X

HASIL

1. Gambaran sumber informasi tentang pijat akupresure

Berikut ini merupakan tabel distribusi frekuensi sumber informasi tentang pijat akupresure

Tabel 1. Distribusi frekuensi sumber informasi tentang pijat akupresure

Kriteria Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tenaga Kesehatan	21	35,0
Media Elektronik	35	58,3
Media Cetak	4	6,7
Jumlah	60	100,00

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar sumber informasi tentang pijat akupresure sebanyak 35 orang (58,3%) didapatkan atau bersumber dari media elektronik.

2. Gambaran tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Berikut ini merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Tabel 2. Gambaran tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	32	53,3
Cukup	23	38,3
Baik	5	8,3
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang tentang pijat akupresure pada saat

menstruasi, yaitu sebanyak 32 orang (53,3%).

3. Hubungan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Berikut ini merupakan tabel hubungan faktor sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Tabel 3. Hubungan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Sumber Informasi	Tingkat_Pengetahuan						Total		P value	r
	Kurang		Cukup		Baik		F	%		
	f	%	f	%	F	%	F	%		
Tenaga Kesehatan	16	76,2	5	23,8	0	0,0	21	100	0,009	0,332
Media Elektronik	14	40,0	17	48,6	4	11,4	35	100		
Media Cetak	2	50,0	1	25,0	1	25,0	4	100		

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai *p-value* $0,009 < \alpha$ (0,05) yang berarti hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja tentang teknik pijat akupresure saat haid, dan nilai korelasi 0,332 yang berate sumber informasi mempunya pengaruh yang signifikan dengan kekuatan korelasi cukup dengan nilai *r* sebesar 0,332. Artinya sumber informasi mempunyai tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel sumber informasi dengan pengetahuan remaja putri adalah cukup, dengan arah hubungan korelasi searah, yang menunjukkan bahwa jika variabel sumber informasi ditingkatkan maka variabel pengetahuan juga akan semakin meningkat.

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa *p-*

value $0,009 < \alpha$ (0,05) yang berarti hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja tentang teknik pijat akupresure saat menstruasi.

Dismenore menimbulkan rasa sakit yang bermacam dari rasa nyeri kuat, terbakar, tumpul berdenyut, mual. Rasa nyeri akan berkurang pada saat menstruasi akan berakhir. Jenis *dismenore* yang sering terjadi merupakan *dismenore* primer dimana akan merasakan sakit yang kuat hingga mengganggu kegiatan sehari-hari serta terjadi pada remaja sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama terjadi (Agus Safutri (2017) dalam Dzia, 2021)

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan. Informasi yang di peroleh

dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja (Notoatmodjo, 2003 dalam (Taufia, 2017).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Wawan & Dewi (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Sejalan pula dengan hasil penelitian Tarigan (2019) dengan judul "Hubungan Sumber Informasi Dengan Pengetahuan Remaja tentang Penyakit Menular Seksual di SMA Swasta Masehi GBKP Berastagi" pada tingkat kepercayaan 95% dengan ($\alpha = 0,000 < 0,05$), hasil ini berarti ada hubungan sumber informasi dengan pengetahuan mahasiswa tentang penyakit menular seksual di SMA Swasta Masehi GBKP Berastagi Berastagi.

Penangan *dismenore* dengan teknik *akupresur* dapat berpengaruh terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh. *Endorphin* adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. *Endorphin* merupakan molekul-molekul *peptid* atau protein yang dibuat dari zat yang disebut *beta-lipotropin* yang ditemukan pada kelenjar pituitari. *Endorphin* mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar *endokrin* tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu

endorphin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik *akupresur*, akan menginstruksikan sistem *endokrin* untuk melepaskan sejumlah *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh (Aprillia dalam (Ridwan & Herlina, 2015).

Cara kerja penekanan titik *akupresur* akan menginstruksikan sistem *endokrin* untuk melepaskan sejumlah *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh, yang berguna sebagai pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. *Endorphin* adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. *Endorphin* merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan ada kelenjar pituitary. *Endorphin* mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu *endorphin* dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik *akupresur*, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh (Aprillia dalam (Ridwan & Herlina, 2015).

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak (Taufia, 2017). Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh

melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televise, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan. Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja (Notoatmodjo, 2003 dalam (Taufia, 2017).

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Notoatmodjo, 2012), sudah seyogyanya informasi yang diperoleh oleh remaja dari media elektronik maupun massa, perlu mendapat klarifikasi langsung dari tenaga kesehatan agar mereka tidak salah kaprah terhadap informasi yang telah diaksesnya melalui berbagai media. Sehingga pemahaman yang baik dan benar terutama tentang kesehatan reproduksi dapat tertanam dengan baik, dan dilaksanakan sesuai dengan pedoman dan langkah-langkahnya, khususnya terkait pijat *akupresure* ini tentunya diperlukan penjelasan serta praktik langsung yang diberikan oleh nakes kepada remaja, sehingga mereka dapat mengaplikasikannya sendiri untuk menangani nyeri saat menstruasi datang.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terkait hubungan sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat *akupresure* saat *menstruasi*, dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa sumber informasi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan remaja puteri terhadap pijat *akupresure* dengan $p\text{-value } 0,009 < \alpha (0,05)$. Informasi terkait pijat *akupresure* ini sebenarnya bisa diakses oleh siapapun melalui berbagai media terutama secara *online* melalui situs internet. Namun demikian sumber informasi yang diperoleh oleh remaja puteri dari media cetak maupun elektronik, seyogyanya perlu mendapatkan perhatian khusus dari tenaga kesehatan yang ada disekitar wilayah tempat tinggal nya sehingga pemahaman remaja tidak salah, atau bisa menjalin kerjasama antara pihak sekolah dan puskesmas dalam mengedukasi kesehatan remaja puteri, sehingga dengan penerapan terapi pijat *akupresure* ini dapat meminimalisir penggunaan obat kimia dan menangani nyeri yang terjadi saat menstruasi atau kita kenal dengan *dismenoreha*.

SARAN

Peneliti berharap agar remaja puteri dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai teknik pijat *akupresure* untuk mengatasi *dismenore* saat haid dari berbagai sumber informasi, atau dapat mengikuti kegiatan edukasi online, dan seminar-seminar kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, selain itu tenaga kesehatan setempat dapat mengikuti pelatihan tentang pijat *akupresure* untuk penanganan *dismenore* sehingga kedepannya melalui kerja sama dengan pihak

sekolah dapat melakukan pendidikan atau penyuluhan terkait pijat akupresure.

DAFTAR PUSTAKA

- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. *Program Studi S1 Ilm Keperawatan Fakltas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Elisabeth, S. W. (2015). panduan materi kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. In *Pustaka Baru Press*.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi*. Bhimaristan Press.
- Latifah, U., A. I. D., & Mutiarawatu. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 52–60.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Paramitha, N. K. D. (2018). *Hubungan Sumber Informasi Dengan Partisipasi Wanita Usia Subur (Wus) Melakukan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (Iva)* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/915/>
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Medika*, 1(1), 13.
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56.
- Sanjiwani, I. A. (2017). Literature Review Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja. *Literature Review*, 39.
- Tarigan, E. R. (2019). Hubungan Sumber Informasi Dengan Pengetahuan Remaja tentang Penyakit Menular Seksual di SMA Swasta Masehi GBKP Berastagi. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 107–112.
- Taufia, D. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (Pus) Dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode Iva Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang]. https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4443&keywords=
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2019). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & -, R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>