



Bali Medika Jurnal Vol 10 No 1, 2023: 22-30

Bali Medika Jurnal.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 28 February 2023

Reviewed 7 March 2023

Accepted 28 July 2023

Akupresur dan Minuman Jahe: Edukasi Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid Disminore

Acupressure and Ginger Drink: Educating Students' Understanding of Menstrual Pain Disminore Management

Komang Rosa Tri Anggaraeni^{1*}, Kadek Buja Harditya², NLG Nita Sri Wahyuningsih³,

^{1,2}Akupuntur dan Pengobatan Herbal, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali, Indonesia

³Keperawatan, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali, Indonesia
rosa.itekesbali@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenore dapat diatasi dengan dua cara yaitu terapi dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi yang dapat dilakukan tanpa menggunakan obat adalah terapi akupresur dan pemberian minuman jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi akupresur dan minuman jahe terhadap pemahaman siswa tentang manajemen nyeri haid. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang

* How to Cite

Anggaraeni, K. R. T. ., Harditya, K. B. ., & Wahyuningsih, N. N. S. . (2023). Akupresur dan Minuman Jahe: Edukasi Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid Disminore . Bali Medika Jurnal, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.322>

melibatkan 40 orang siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian data dianalisis secara deskriptif dengan bantuan Program SPSS for Windows 20,0 version. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswi dalam melakukan manajemen nyeri haid dengan menggunakan tehnik akupresur dan minuman herbal jahe yaitu pada pre test di dapatkan hasil bahwa siswi dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (35 %) dan kategori pengetahuan baik sebanyak 26 orang (65 %) sementara hasil post test seluruh siswi yang berjumlah 40 orang berubah ke kategori baik. Pemberian edukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar

Kata Kunci : Disminore; Manajemen Nyeri Haid; Akupresur; Minuman Jahe

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a condition that disturbs most women during menstruation regardless of age with the highest percentage in early teens who have just experienced menarche. Dysmenorrhea can be cured in two ways, which are therapy using drugs and without using drugs. Therapy that can be done without using drugs is acupressure therapy and giving herbal ginger drink. The purpose of this study was to determine the effect of education on the knowledge of students of SMK Kesehatan PGRI Denpasar about the management of menstrual pain with acupressure techniques and herbal ginger drinks. This research is a quantitative study involving 40 students of SMK Kesehatan PGRI Denpasar. The data was collected using a questionnaire and then the data was analyzed descriptively with the help of the SPSS for Windows 20.0 version program. The results of this study indicate that the provision of education affects the level of knowledge of students in managing menstrual pain using acupressure techniques and ginger herbal drinks. In the pre-test, it was found that the students with sufficient knowledge category were 14 people (35%) and the good knowledge category was 26 people (65%) meanwhile, the post-test shows results of all 40 students changed in to good category. The provision of education has a significant influence on the level of knowledge of the students of SMK Kesehatan PGRI Denpasar

Keywords: Acupressure; Dysmenorrhea; Menstrual Pain Management; Ginger Drink

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. 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. (Gant, N.D, 2016) 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 beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi. Hasil survei World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dismenore ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental cukup tinggi yaitu 54,98% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Sari, 2021)

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara yaitu terapi dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi tanpa menggunakan obat lebih aman digunakan untuk menangani dismenore karena tidak terdapat efek samping yang ditimbulkan. Terdapat penelitian untuk mengurangi nyeri haid/dismenore tanpa menggunakan obat yaitu dengan terapi akupresur dan minuman jahe, hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresure dilakukan selama 2 hari dan menunggu hasil intensitas nyeri sampai 30 menit, responden merasakan rileks dan berkurang rasa nyeri haid pada perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama menstruasi dan sebagian responden yang tidak bisa melakukan aktifitas bisa kembali beraktifitas (Rahayu, 2018). Penanganan yang lain seperti terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi (Cholifah, 2015) Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum intervensi hampir seluruh responden dengan nyeri berat dan sesudah intervensi hampir seluruhnya dengan nyeri sedang. (Hawkins, 2016)

Dismenore perlu diatasi agar remaja putri yang sedang mengalami dismenore dapat beraktivitas tanpa rasa ketidaknyamanan akibat nyeri berlebih. Untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan secara non farmakologi atau secara alami. Cara yang dapat dipilih adalah akupresur dan minuman jahe. Akupresur dapat melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya dapat menurunkan rasa nyeri haid/dismenore. Akupresur juga mudah diterapkan untuk masyarakat awam. Minuman jahe juga dapat mengatasi dismenore karena jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, serta kandungan kimia gingerol dalam jahe mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Jahe juga mudah untuk ditemui pada kehidupan sehari – hari. Hal yang

membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah penggunaan kombinasi antara akupresur dan minuman jahe. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pemberian terapi pengganti obat ketika siswa mengalami nyeri haid.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi dan data deskriptif penelitian.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling menggunakan simple random sampling dengan jumlah seluruh siswa yaitu 120 orang.

Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat satu variable yaitu pengaruh edukasi terhadap pengetahuan siswa.

Alat dan Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket/kuesioner dengan data yang diteliti adalah pemahaman siswa terhadap manajemen nyeri haid dengan menggunakan Teknik akupresur dan minuman jahe.

Analisa Data

Analisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji deskriptif

Etika Penelitian

Pada penelitian ini akan dilihat berbagai macam pertimbangan yang berguna untuk keamanan dan kerahasiaan responden. Peneliti menggunakan beberapa aspek dalam pertimbangan etik, sebagai berikut :

1. *Self Determination*, partisipan diberi kebebasan apa bersedia menjadi bagian dalam penelitian tanpa paksaan dengan menandatangani *informed consent*.
2. *Privacy* dengan merahasiakan informasi yang didapatkan dari partisipan, informasi hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
3. *Anonymity* selama penelitian nama partisipan tidak digunakan melainkan hanya diberi nomor kode saja.
4. *Confidentialiality*. Peneliti menjaga identitas partisipan dan informasi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Usia Responden

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
16	4	10
17	28	70
18	7	17.5
19	1	2.5

Usia Mulai Menstruasi

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11	7	17.5
12	15	37.5
13	10	25.0
14	6	15.0
15	2	5.0

Tingkat Pengetahuan Pre Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cukup	14	35
Baik	26	65

Tingkat Pengetahuan Post Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	40	100

Pembahasan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini di dapatkan bahwa tingkat pengetahuan siswa pre dan post edukasi menunjukkan peningkatan ke arah yang baik. Di dapatkan hasil $\text{sig } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswi di SMK Kesehatan PGRI Denpasar yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kholisotin 2021 tentang pengaruh edukasi manajemen nyeri non farmakologi terhadap pengetahuan remaja putri. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswi di SMP Nurul Jadid yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi (Kholistin, et al. 2021)

Pengetahuan merupakan seluruh kemampuan individu untuk berfikir secara terarah dan efektif. sehingga orang yang mempunyai pengetahuan tinggi akan mudah menyerap informasi, saran, dan nasihat. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan sikap seseorang karena perilaku dan sikap didasari oleh pengetahuan (Notoadmojo, 2012).

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan pengetahuan, sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Dengan Pendidikan yang tinggi, maka seseorang akan cenderung mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan (Budioro, 2012).

Edukasi Kesehatan atau penyuluhan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang terhadap sesuatu hal. Pengetahuan siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar tentang manajemen dismenore meningkat setelah diberikan edukasi manajemen dismenore. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Adi Saputra pada 2020 tentang pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja menurunkan nyeri saat menstruasi. Dalam penelitiannya dinyatakan bahwa Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Uji Wilcoxon test maka didapatkan nilai T sebesar -4.697 dengan (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 dimana jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka akan didapatkan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). Hal tersebut karena adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya yang dilakukan remaja saat dismenore (Yusuf Adi Saputra, 2021).

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Arif Pristanto tentang manajemen edukasi terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri dengan

terapi non farmakologi menyatakan hasil perbandingan pre-test dan post-test pada 75 responden terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 58,13 menjadi 84,1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap perubahan sikap responden setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan (Arif Priatiato, 2022).

Pendidikan Kesehatan adalah proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan Kesehatan individu dan masyarakat^{xv}. Tujuan diberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi yaitu untuk menyampaikan informasi tentang manajemen dismenore. Kurangnya sumber informasi menyebabkan informasi atau pesan yang diterima siswi tentang manajemen nyeri dismenore menjadi kurang, padahal perilaku seseorang dapat bertambah menjadi baik dengan informasi tertentu, dimana informasi dapat diperoleh melalui media massa maupun lingkungan sekitar.

Bentuk dari informasi dapat berupa lisan maupun tertulis dan pengalaman yang diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan melihat dan mendengar. Media yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan media leaflet yang mana media tersebut membuat siswi tidak bosan selama mengikuti acara penyuluhan, karena menggunakan media leaflet yang menyajikan gambar serta materi yang mudah dimengerti. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sikap setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan.

Pemberian Pendidikan Kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendidikan Kesehatan tentang manajemen nyeri dismenore memiliki pengaruh dalam memperbaiki perilaku siswi di SMK Kesehatan PGRI Denpasar sehingga akan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswi dalam manajemen nyeri dismenore. Tujuan dari Pendidikan Kesehatan, antara lain untuk mengetahui perubahan sikap dan tingkah laku siswi dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini di dapatkan bahwa tingkat pengetahuan siswa pre dan post edukasi menunjukkan peningkatan ke arah yang baik. Di dapatkan hasil $\text{sig } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswi di SMK Kesehatan PGRI Denpasar yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengupas lebih lengkap faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian edukasi terhadap manajemen nyeri haid, tidak hanya pada anak remaja, tetapi pada wanita usia produktif sehingga informasi terhadap manajemen nyeri haid terutama dengan menggunakan terapi akupresur dan minuman herbal dapat lebih tersampaikan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Gant, N. d. (2016). Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri, 73-81
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 215-220. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. 7, 73-81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>
- Suparmi, M. N. (2017). Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) on Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta. Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, 215-220. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Rahayu KD, N. L. (2018). Efektivitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. Efektivitas Akupresur terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, 215-220. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no2.a1642>
- Cholifah & Hadikasari, A. (2015). Hubungan antara Anemia, Status Gizi, Olahraga, Pengetahuan tentang Dismenore. Jurnal midwifery, 30-43. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.346>
- Hawkins, J. W. (2016). Guidelines for Nurse Practitioners in Gynecologic Settings 11th Edition. New York: Springer Publishing Company, LLC. <https://doi.org/10.1891/9780826122834>
- Kemenkes.RI (2014). Panduan akupresur mandiri bagi pekerja di tempat kerja. Jakarta : Kemenkes.RI.
- Nurghiati, E. (2018). Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan (1 st ed). Bogor: IN MEDIA.
- Rahimsyah. (2015). Pengobatan Cara Herbal dan Pijat Refleksi (1st ed.). Jakarta: Lingkar Media.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 215-220. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- sasmito, P. D. (2017). Immunodulator Bahan Alami. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kholisotin., Helmawati., Miftahul., Holisatus, (2021). Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non Farmakologi Disminore Terhadap Pengetahuan

Remaja Putri. Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora 2(3), 207-213. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>

Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Budioro. (2012). Pengantar Pendidikan (penyuluhan) kesehatan masyarakat (revisi). Semarang: UNDIP.

Yusuf Adi Saputra., (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). Jurnal Kesehatan Reproduksi 7(3), 177-182. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>

Arif Pristiato., (2022). Manajemen Edukasi Terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura. Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2(2), 236-242. Doi: <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i2.209>