

EFEKTIFITAS SELF TAPPING TERHADAP PENURUNAN LEVEL DYSMENORHEA PADA REMAJA SISWI SMA PENCAWAN MEDAN TAHUN 2018

Lusiana Lusita Sirait

Program Studi Kebidanan Akademi Kebidanan Budi Mulia Medan
uchiesirait7575@gmail.com

ABSTRAK

Dysmenorhea merupakan suatu fenomena *simptomatik*, dan berbagai macam upaya mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri baik dengan pengobatan farmakologi (menggunakan obat analgetik) dan non-farmakologi salah satunya adalah dengan *self tapping*. SMA Pencawan merupakan salah satu SMA Swasta di Kota Medan, dimana lokasi mudah dijangkau, dekat dengan tempat tinggal dan institusi pendidikan peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi *self tapping* dalam menurunkan level nyeri *Dysmenorhea* pada siswi remaja di SMA Pencawan Medan

Penelitian ini dilakukan pada 25 orang responden dengan pemilihan sampel secara *Acidental sampling*, menggunakan penelitian *Quasi Experimen one group pre-post test* skala nyeri responden diukur sebelum melakukan intervensi dan diukur kembali setelah melakukan intervensi *self tapping* selama 15 menit. Pengkajian nyeri dilakukan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*)

Hasil uji statistik menggunakan uji *t Paired Samples t test* terhadap efektivitas *self tapping* terhadap level nyeri *Dysmenorhea* pada siswi remaja di SMA Pencawan Medan diperoleh nilai $t = 7,141$ dengan nilai $P \text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *self tapping* terhadap penurunan level nyeri *Dysmenorhea*, sehingga terapi *self tapping* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *Dysmenorhea*.

Kata Kunci : *Dysmenorhea, level nyeri, self tapping*

ABSTRACT

Dysmenorhea is a symptomatic phenomenon, and various efforts to reduce or eliminate pain both with pharmacological treatment (using analgesic drugs) and non-pharmacology one of them is by self tapping. The Pencawan High School is one of the Private High Schools in Medan City, where the location is easy to reach, close to the residence and research educational institutions.

This study aims to analyze the effectiveness of self-tapping therapy in reducing the level of pain in Dysmenorhea in adolescent girls in Medan Pencawan High School

This research was conducted on 25 respondents with an accidental sampling sample selection, using the Quasi Experiment one group pre-post test, the pain pain scale of the respondents was measured before intervening and measured again after 15 minutes of self tapping intervention. Pain assessment was performed using the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale

Statistical test results using Paired Samples t test on the effectiveness of self tapping on Dysmenorhea pain level in adolescent girls in Medan Pencawan high school obtained t value = 7.141 with P value = 0.000 ($p \leq 0.05$). It can be concluded that there is effectiveness of self-tapping on decreasing dysmenorrhea pain level, so that self tapping therapy can be used as an alternative non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea.

Keywords: *dysmenorrhea, pain level, self tapping*

PENDAHULUAN

Istilah Dysmenorhea berasal dari bahasa “Greek” yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhea* yang artinya *flow* atau aliran. Jadi *Dysmenorhea* adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi. (Proverawati, Misaroh, 2009).

Dysmenorhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus bisa dialami selama periode menstruasi (Proverawati, Misaroh, 2009).

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul *Dysmenorhea*. Teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim

sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, Misaroh, 2009).

Kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (*Dysmenorhea*), membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala *Dysmenorhea* dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara (Proverawati, Misaroh, 2009).

Faktor yang mempengaruhi *Dysmenorhea* antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia menarche, dan faktor genetik, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi. (Kumalasari, Andhyantoro, 2012).

Berdasarkan jenisnya *Dysmenorhea* terdiri dari (1) *Dysmenorhea* primer (nyeri haid yang di jumpai tanpa kelainan alat-alat genital yang nyata, disebabkan prostaglandin F₂alpha (PGF₂alpha), suatu stimulan miometrium yang kuat dan vasoconstrictor (penyempitan pembuluh darah) yang ada di endometrium sekretori. Gejala yang umum dialami oleh penderita

antara lain malaise (rasa tidak enak badan), fatigue (lelah), mual dan muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang disertai vertigo, perasaan cemas dan gelisah, (2) *Dysmenorhea* Sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik, misalnya: endometriosis, (sebagian besar), fibroids, adenomyosis (Proverawati, Misaroh, 2009).

Menurut beberapa laporan Internasional prevelensi *Dysmenorhea* sangat tinggi dan setidaknya 50 % remaja putri mengalami *Dysmenorhea* sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang *Dysmenorhea* mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari perbulan atau kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Umi, 2010)

Menurut Callis (2011) di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalmi *Dysmenorhea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *Dysmenorhea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian *Dysmenorhea* terdiri dari 54,89% *Dysmenorhea* primer dan 9,36% *Dysmenorhea* sekunder (Wulandari, 2013).

Di Palembang berdasarkan data dari dinkes kota, kejadian nyeri haid sebesar 56,2%. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak antara usia 15-17 tahun dengan skala nyeri ringan sebelum pemberian kompres panas sebanyak 66,7% dan skala nyeri berat sebanyak 33,3% kasus (Bonde 2014).

Seberapa parah nyeri di rasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual, serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama di rasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respons fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Mubarak, dkk, 2015)

Perbedaan nyeri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, kultur/budaya, dukungan keluarga/sosial, dan koping. Kondisi tubuh seseorang yang tidak akan sama satu dengan yang lainnya yang disebabkan oleh perbedaan kadar endorphin. Endorphin berfungsi mengatur berbagai fungsi fisiologi transmisi nyeri, emosi, dan sekresi hormon. Perbedaan kadar endorphin yang tinggi akan sedikit

merasakan nyeri dan kadar endorfin yang sedikit akan merasakan nyeri yang berlebih (Harry, 2006)

Penelitian terkini yang dilakukan di Toho University Jepang mengenai pengaruh terapi tapping terhadap hormon serotonin terhadap 9 responden yang berumur 18-76 tahun, dimana responden diminta untuk melakukan *tapping touch* secara berpasangan selama 15 menit, menunjukkan hasil terapi tapping dapat meningkatkan hormon serotonin serotonergik (5-HT) neuron diketahui berperan dalam menghilangkan kecemasan, nyeri, ketegangan dan gejala depresi pada manusia (Madjid, 2011)

METODE PENELITIAN

Jumlah populasi dalam penelitian ini semua remaja putri di SMA Pencawan Medan sebanyak 120 orang. Penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment one group pre-post test*, yang bertujuan menganalisis efektivitas terapi *self tapping* dalam menurunkan level *Dysmenorhea*. Jika populasi lebih dari 100 maka sampel diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau 30%-45% (Arikunto (2010). Sampel dalam penelitian ini 20% dari total populasi, yaitu sebanyak 25 orang siswi putri. Sumber data/instrumen dalam penelitian

ini menggunakan data lembar pengukuran tingkat nyeri *Numeric Rating Scale* dan lembar observasi untuk mengetahui tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat serta *Booklet* sebagai panduan *Self Tapping* bagi siswi yang sedang mengalami *Dysmenorhea* untuk diikuti sesuai panduan. Penulisan penelitian ini menggunakan penulisan daftar pustaka teknik hardvard.

Survei pendahuluan yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Pencawan Medan menunjukkan bahwa angka *Dysmenorhea* masih cukup tinggi. Dari 120 responden, yang mengalami *Dysmenorhea* semua responden megkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri haid, dan sebanyak 77 orang dan belum mengetahui pernah mendapat informasi tentang terapi *self tapping* untuk mengurangi atau menghilangkan *Dysmenorhea*. Hasil wawancara singkat dengan guru Bimbingan Konseling di SMA Pencawan, mayoritas siswi yang mengalami *Dysmenorhea* menyebabkan terganggunya aktivitas belajar di sekolah, tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah.

HASIL

Tabel 4.1. Skala Nyeri Penderita Dysmenorhea Sebelum Dilakukan Self Tapping Pada Remaja Siswi SMA Pencawan Medan Tahun 2018

No	Skala Nyeri	F	(%)
1	Ringan 1-3	8	32,0
2	Sedang 4-6	17	68,0
Total		25	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa penderita Dysmenorhea yang berskala nyeri ringan sebanyak 8 orang (32,0%), dan penderita Dysmenorhea yang berskala nyeri Sedang sebanyak 17 orang (68,0%), sedangkan penderita Dysmenorhea berat tidak ada.

Tabel 4.2. Skala Nyeri Penderita Dysmenorhea

Setelah Dilakukan Self Tapping Pada Remaja Siswi SMA Pencawan Medan Tahun 2018

Skala Nyeri	f	(%)
Ringan 1-3	25	100.0
Total	25	100.0

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa jumlah skala nyeri responden setelah dilakukan self tapping adalah skala nyeri ringan sebanyak 25 orang (100%) dan skala nyeri sedang tidak ada. Responden dengan skala nyeri sedang merupakan responden penderita nyeri berat sebelum di lakukan self tapping.

Tabel 4.3
Distribusi Efektivitas Self Tapping Terhadap Penurunan Level Dysmenorhea Pada Siswi Remaja Di SMA Pencawan Medan Tahun 201

No	Self Tapping	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	t Hitung	p Value
1	Sebelum	1,68	0,476	0,095	7,141	0,000
2	Sesudah	1,00	0,000	0,000		

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa self tapping efektif menurunkan level Dysmenorhea dengan p value = 0,000

PEMBAHASAN

Perbandingan nilai mean sebelumnya adalah 1,68 dan nilai mean sesudah adalah 1,00 dapat disimpulkan bahwa *self tapping* efektifitas dalam menurunkan level *Dysmenorhea* setelah melakukan *self tapping*

Nilai *t* hitung skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan adalah 7,141 dan *p* value adalah 0,000, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa jika $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak yakni ada efektifitas *self tapping* terhadap penurunan level *Dysmenorhea* pada saat menstruasi

Secara fisiologis *self tapping* dapat menghilangkan ketegangan fisik, memberikan perasaan nyaman dan energi yang baru, pengurangan nyeri fisik dan kelelahan, pengurangan gejala stres fisik, adanya aktivasi sistem saraf parasimpatis, dan adanya peningkatan hormon serotonin (The Association of Tapping Touch, 2010).

Penelitian terkini yang dilakukan di Toho University Jepang mengenai pengaruh terapi tapping terhadap hormon serotonin menunjukkan hasil terapi tapping dapat meningkatkan hormon serotonin. Serotonergik (5-HT) neuron diketahui berperan dalam menghilangkan kecemasan, nyeri, ketegangan dan gejala depresi pada manusia (Madjid, 2011)

Efektifitas *self tapping* terhadap penurunan level *Dysmenorhea*, dimana pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan setelah melakukan *self tapping*. Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t Test*, *self tapping* efektif secara signifikan terhadap penurunan level nyeri *Dysmenorhea*.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arita di Departemen Medis Toho University, bahwa terdapat peningkatan kadar serotonin yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi dengan *self tapping*. Selain itu, untuk menilai efek psikologis dilakukan pengukuran dengan parameter Profile of Mood States (POMS) dan Visual Analog Scale (VAS). Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi pengurangan kecemasan, kelelahan, kebingungan, stres, dan nyeri (The Association of Tapping Touch, 2010).

Hasil penelitian lain yang mendukung, yang telah dilakukan oleh Wiwin (2017), tentang pengaruh *self tapping* terhadap intensitas nyeri *Dysmenorrhea* primer pada mahasiswi PSIK FK UGM dengan nilai $p = 0,001$, rata-rata level nyeri *Dysmenorhea* primer pada kelompok intervensi sebelum melakukan *self tapping* adalah 5,30 dan sesudah melakukan *self tapping* adalah 4,17

terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$.

Penelitian Kwang dan Hyun mengemukakan bahwa terapi *self tapping* memiliki efek pada penurunan Dysmenore dan PMS pada mahasiswi dengan $p < 0,01$.

SIMPULAN

1. Skala nyeri sebelum dilakukan intervensi *self tapping*, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (32,0%), dan yang mengalami nyeri sedang 17 orang (68,0%).
2. Skala nyeri sesudah dilakukan intervensi *self tapping*, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 25 orang (100%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang tidak ada.
3. Terdapat efektivitas *self tapping* terhadap penurunan level

SARAN

Ada banyak cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi atau menghilangkan rasa nyerinya saat menstruasi selain mengkonsumsi obat analgetik, salah satunya adalah pijatan *self tapping* yang sangat mudah dilakukan. Dengan media brosur atau lewat sarana UKS *Self tapping* dapat dijadikan sebagai bahan masukan kepada seluruh siswa remaja putri informasi dalam menurunkan level Dysmenorhea

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Ed Revisi . Jakarta : Rineka Cipta.
- Bonde 2014. *Pengaruh Kompres Panas terhadap penurunan Derajat Nyeri Haid*. Jurnal Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Harry, 2006. *Mekanisme Endorphin dalam Tubuh*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kumalasari dan Andhyantoro, 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kwang Ok Lee¹ and Hyun JuChae 2016 *Effects of the Balance Tapping Therapy on Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome* journal Department of Nursing, Joongbu University Vol 9 December 2016
- Mubarak, dkk. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan* (Buku) 2. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Madjid, 2011. *Tapping Touch Totok Lembut Berirama*
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi pertama penuh makna* . Yogyakarta : Nuha Medika
- The Association of Tapping Touch. (2010). *Tapping touch, holistik care for body, mind and planet*. [Online] Retrived from : www.tappingtouch.org

Umi, 2010. *Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Penanganan*. Semarang: Program Sarjana

Wulandari, 2013. *Efektifitas Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis Terhadap Nyeri Haid*. Pemangkat: Program Studi