

PENGARUH *SELF TAPPING* TERHADAP PENURUNAN DISMINOREA PRIMER PADA MAHASISWI PSIK STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Yuniza¹⁾, Fitri Wahyuni Wulandari²⁾ Siti Romadoni³⁾
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
niza.yun@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: disminorea merupakan kondisi medis berupa nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Gejala disminorea berupa nyeri yang muncul secara terus menerus, kram yang menjalar ke bagian belakang. Dismenorea sering terjadi pada wanita dengan usia produktif, faktor yang dapat memicu disminorea yaitu usia menarche, lamanya menstruasi, riwayat keluarga. Dismenorea merupakan masalah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti terhambatnya aktivitas belajar pada mahasiswa. Penangan disminorea dapat ditangani secara non farmakologi diantaranya *self tapping*. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self tapping* terhadap penurunan disminorea pada mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. **Metode:** jenis penelitian *pre eksperimental one group pre-post test* yang dilakukan pada bulan Mei, dengan jumlah sample 18 responden yang memenuhi syarat inklusi, teknik pengambilan sample yaitu *purposive sampling*. Skala nyeri responden diukur sebelum melakukan *self tapping* dan diukur kembali sesudah melakukan *self tapping* selama 15 menit. Skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*, analisa data menggunakan uji *paired sample T-test*. **Hasil:** uji statistik menunjukkan nilai *mean* sebelum 5,17 dan nilai *mean* sesudah 3,56 *pValue*: 0,00 ($p \leq 0,05$). **Kesimpulan:** dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *self tapping* terhadap penurunan disminorea pada mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. Sehingga *self tapping* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk menurunkan disminorea
Kata Kunci: Dismenorea Primer, Penurunan Nyeri, *Self Tapping*

ABSTRACT

Background: *Dysminorrhea is a medical condition in the form of pain felt during menstruation. Symptoms of dysminorrhea in the form of pain that appears continuously, cramps that spread to the back. Dysminorrhea often occurs in women of childbearing age, factors that can trigger dysminorrhoea are age of menarche, duration of menstruation, family history. Dysminorrhea is a problem that can interfere with daily activities such as inhibition of learning activities in college students. Dysminorrhea handlers can be handled non-pharmacologically including self tapping. Objective: this study aims to determine the effect of self-tapping on decreasing dysminorea in the PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang students. Method: the type of pre experimental one group pre-post test research conducted in May, with a sample of 18 respondents who met the inclusion requirements, the sampling technique was purposive sampling. The respondent's pain scale was measured before self-tapping and measured again after self-tapping for 15 minutes. Pain measurement scale using Numerical Rating Scale (NRS), data analysis using paired sample T-test. Results: statistical tests showed the mean value before 5.17 and the mean value after 3.56 pValue: 0.00 ($p \leq 0.05$). Conclusion: from these results it can be concluded that there is an influence between self tapping on the decrease in dysminorea in the students of PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. So self-tapping can be used as an alternative to non-pharmacological therapy to reduce dysminorea*
Keywords: *Primary Dysminorrhea, Pain Reduction, Self Tapping*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa dalam rentang usia 11-21 tahun (Irianto, 2015). Remaja adalah dimana seseorang akan mengalami kematangan fisik dan seksual serta mengalami masa kemandirian secara sosial dan intensitas diri (WHO, 2015). Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa remaja adalah terjadinya perkembangan pada payudara, panggul, bertambahnya tinggi, tumbuhnya rambut pada ketiak dan kemaluan serta ditandai dengan adanya menstruasi (Lamongga, 2013).

Menstruasi adalah peristiwa dimana terjadinya peluruhan endometrium atau lapisan dinding rahim yang menjadi bagian dari kesehatan seksual normal pada wanita selama usia produksi (Nordqvist, 2016). Setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda dengan menstruasi ada sebagian wanita yang mengalami menstruasi tanpa keluhan dan ada yang mengalami menstruasi diiringi keluhan seperti disminorea.

Disminorea merupakan sebagai kondisi medis berupa nyeri rahim ketika menstruasi (Nordqvist, 2016). Disminorea dapat terjadi selama dua hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan dan dapat terjadi pada semua usia (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Gejala-gejala disminorea di antaranya rasa sakit datang secara tidak teratur terasa tajam dan keram di bagian bawah perut biasanya menjalar ke bagian belakang, kaki, pangkal paha dan vulva (Kusuma, 2018).

Angka kejadian disminorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalami disminorea. Angka kejadian disminorea di Amerika 68%, Swedia 72% dan di Indonesia diperkirakan 55% (Abidin, 2015). Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang mengalami disminorea. Sedangkan angka kejadian disminorea berkisar 45-95% dikalangan usia produktif (Helvina, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmadayanti (2017) angka kejadian disminorea di Palembang sekitar 56,2% dan disminorea banyak ditemukan pada usia 15-21 tahun.

Gejala disminorea ini sangat mengganggu aktifitas sehari-hari remaja. Seorang perempuan yang mengalami disminorea merasa tidak nyaman dan mengalami penurunan konsentrasi. Seorang mahasiswa yang mengalami disminorea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena disminorea dirasakan pada saat proses belajar mengajar sehingga akan mengganggu prestasi belajar pada seorang remaja sehingga disminorea harus ditangani segera.

Penangan disminorea dapat secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan. Sedangkan secara non farmakologis dapat diberikan *self tapping*.

Self tapping atau *tapping touch* ialah terapi yang dilakukan secara mandiri atau dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan orang lain. *Self tapping* adalah sebuah teknik perawatan secara menyeluruh yang menggunakan sentuhan dan irama. Pijatan lembut membantu untuk mengurangi ketegangan dalam tubuh dan pikiran serta untuk meningkatkan suatu perasaan sejahtera dan pikiran positif. dan tanpa memakan waktu yang lama hanya dalam 15-20 menit saja (*The association of tapping touch, 2010*).

Berdasarkan hasil wawancara pada 18 orang mahasiswa PSIK Tingkat 1 di STIKes Muhammadiyah yang ditemui peneliti terdapat mahasiswa yang mengalami disminorea. Pada wawancara tersebut didapatkan 15 mahasiswa yang mengalami disminorea pada tingkat 1, saat dilakukan wawancara pada mahasiswa tentang penangan yang dilakukan untuk menurunkan disminorea, penangan yang biasa dilakukan mahasiswa tersebut mengoleskan minyak

kayu putih dan istirahat dan tidak mengetahui teknik dari *self tapping*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan Penelitian *pre eksperimental one group pre-post test* yang dilakukan pada bulan Mei, dengan jumlah sampel 18 responden yang memenuhi syarat inklusi, teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Skala nyeri responden diukur sebelum melakukan *self tapping* dan diukur kembali sesudah melakukan *self tapping* selama 15 menit. Skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* dan menggunakan panduan *self tapping* yang didapatkan dari *The association of Tapping Touch*. analisa data menggunakan uji *paired sample T-test*.

Lokasi Penelitian ini di STIKes Muhammadiyah Palembang, dan dilaksanakan pada 2-3 Mei 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Table 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | Jumlah | Persentase(%) | |
|---------------|--------|---------------|--------|
| | 17 | 2 | 11,1 % |
| | 18 | 10 | 55,6 % |
| Umur | 19 | 5 | 27,8 % |
| | 20 | 1 | 5,6 % |
| Total | 18 | 100% | |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden di dapatkan umur 17 tahun dengan jumlah 2 orang dengan persentase 11,1% dan umur 18 tahun 10 orang dengan persentase 55,6% , umur 19 tahun 5 orang dengan persentase 27,8% dan umur 20 1 orang dengan hasil persentase 5,6%. Dari tabel tersebut didapatkan didapatkan *mean* 18,28.

b. Skala nyeri sebelum – sesudah *Self Tapping*

Tabel 5.2 Pengaruh *Self Tapping* Terhadap Penurunan Disminorea Primer.

| Variabel Disminore | Mean | SD | N |
|--------------------|------|-------|----|
| Sebelum | 5,17 | 1,098 | 18 |
| Sesudah | 3,56 | 1,199 | |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji T-test skala nyeri pada disminorea sebelum dan sesudah diberikan *self*

tapping pada penelitian ini didapatkan hasil, sebelum *mean* 5,17 dengan standar deviasi 1,098 sedangkan sesudah diberikan *self tapping* didapatkan hasil *mean* 3,56 standar deviasi 1,199 dengan nilai *pvalue* 0,000 Hasil analisis didapatkan bahwa ada pengaruh antara *self tapping* terhadap penurunan disminorea primer.

c. Pengaruh *Self Tapping* Terhadap Penurunan Disminorea Primer

Table 5.3 Pengaruh *Self Tapping* Terhadap Penurunan Disminorea Primer

| Variabel Disminore | Mean | SD | N | P |
|--------------------|------|-------|----|-------|
| Sebelum | 5,17 | 1,098 | 18 | 0,000 |
| Sesudah | 3,56 | 1,199 | | |

Secara fisiologis *self tapping* dapat menurunkan ketegangan fisik dan dapat memberikan perasaan yang nyaman serta energi (*The association of tapping touch, 2010*), *self tapping* dapat memicu peningkatan pada hormon serotonin. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arita pada Departemen Medis Toho University menunjukkan hasil, adanya peningkatan hormon serotonin pada responden yang melakukan *Self Tapping*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Lismidiati

dkk (2017), hasil penelitian tersebut menunjukkan self tapping memiliki pengaruh terhadap penurunan disminorea dengan hasil *mean* 5,30 dan sesudah 4,17 dengan nilai *pValue* < 0,001 hasil menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada rerata skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Lusia (2018) melakukan penelitian serupa yang dilakukan kepada 25 orang responden penelitian tersebut menunjukkan hasil rerata sebelum dan sesudah dilakukannya *self tapping* dengan rata-rata skala nyeri sebelum yaitu 1,68 dan sesudah 1,00 dengan nilai *p value* 0,000 yang menunjukkan dimana *self tapping* memiliki pengaruh terhadap penurunan disminorea.

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh, peneliti berasumsi bahwa *self tapping* dapat menurunkan disminorea dimana hasil penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan *self tapping* 5,17 dan sesudah 3,56 dengan nilai *pValue* 0,000. Hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan hormon serotonin, serotoninergik (5-H) neuron hormon serotonin dapat menurunkan kecemasan, rasa tegang dan nyeri. Serotonin dapat meningkat melalui aktivitas atau gerakan yang dilakukan secara bergantian seperti *self tapping*.

Pada penelitian ini skala nyeri tertinggi sebelum dilakukan yaitu 7 dan terendah 3, sedangkan setelah dilakukan *self tapping* skala nyeri tertinggi yaitu 6 dengan nilai terendah 2 yang dilakukan pada 18 responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Skala nyeri pada mahasiswi PSIK Tingkat 1 STIKes Muhammadiyah Palembang sebelum dilakukan *self tapping* dengan nilai *mean* 5,17.
- b. Skala nyeri pada mahasiswi PSIK Tingkat 1 STIKes Muhammadiyah Palembang sesudah dilakukan *self tapping* yaitu dengan nilai *mean* 3,56.
- c. Terdapat pengaruh *self tapping* terhadap penurunan disminorea pada mahasiswi PSIK Tingkat 1 STIKes Muhammadiyah Palembang dengan nilai *p* 0,000

SARAN

- a. Bagi STIKes Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian ini dapat memberikan sebuah kontribusi atau informasi pada mahasiswa
- b. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK). *Self tapping* dapat dijadikan salah satu jenis penanganan terhadap penderita disminorea secara non farmakologis

- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melakukan *self tapping* lebih dari satu kali pengukuran dengan menyamakan hari menstruasi yang mengalami disminorea.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afiyanti, Y & Pratiwi. 2016. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
2. Helvina, Emma. 2016. *Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid Disminore Primer pada Siswi Kelas XI SMKN 3 Banjarmasin*. *Dinamika kesehatan*. Vol.7.
3. Irianto, K. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: CV Alfa Beta
4. Kusmiran, eni. 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Lismidiati. 2017. *Pengaruh self tapping Terhadap Penurunan Level Nyeri Dysmenorhea Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*. Vol 5 (7)
6. Lumongga, Namora. 2013. *Psikologi Kespro Wanita & perkembangan reproduksinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
7. Madjid. 2011. *Tapping Touch Totok Lembut Berirama*
8. Nordqvist, C. 2016. *Menstruation Periods and The Menstrual Cycle*. available at: <https://www.medicalnewstoday.com/article/154699.php>. Diakses tanggal 3 Februari 2018.
9. Rahmadayanti, Eka. 2017. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang*. Vol VIII (3).
10. Sirait, Lusia. 2018. *efektifitas self tapping terhadap penurunan level dysminorhea pada remaja*
11. The association of tapping touch, 2010. *Tapping touch Holistick care for body, mind and planet*. Available at. www.tappingtouch.org. Di akses tgl 30 januari 2019.