



**SELF TAPPING UNTUK PERUBAHAN INTENSITAS NYERI
DISMENOREA PADA REMAJA**

Frida Kasumawati*, Ega Widya Bellina, Ida Listiana

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan dan Kode Pos 15417, Indonesia

<p>ARTICLE INFORMATION</p>	<p>A B S T R A C T</p>
<p>*Corresponding Author Frida Kasumawati E-mail: fridakasumawati@wdh.ac.id</p>	<p>Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation. Symptoms include pain and cramping in the lower abdomen, usually radiating to the back. On average, more than 50% of women worldwide experience dysmenorrhea. Factors that trigger dysmenorrhea are age, age of menarche, length of menstruation. Self tapping is one of the non-pharmacological treatments.</p> <p>Objective: This study aims to determine the effect of self-tapping on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents in Jati Waringin village RT 004/003.</p> <p>Methods: This pre-experimental study was conducted on 10 respondents according to the inclusion criteria. The respondent's pain scale was measured before self-tapping and re-measured after self-tapping for 15 minutes. Pain measurement scale using Numerical Rating Scale (NRS), data analysis using paired T-test.</p> <p>Results and discussion: The statistical test showed the mean before 6.20 and the mean after 3.80, p-value 0.000 ($p < 0.05$).</p> <p>Conclusion: There is an influence between self tapping and changes in the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents.</p>
<p><i>Keywords:</i> Adolescent Dysminorrhea Self tapping</p>	<p>A B S T R A K</p> <p>Latar belakang: Dismenorea merupakan rasa nyeri saat menstruasi. Gejalanya yaitu rasa sakit dan terasa keram di bagian bawah perut biasanya menjalar ke bagian belakang. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalami dismenorea. Faktor yang memicu dismenorea yaitu umur, usia menarche, lama menstruasi. <i>Self tapping</i> salah satu penanganan non farmakologi. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>self tapping</i> terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja desa Jati Waringin RT 004/003. Metode: Penelitian pre eksperiment ini dilakukan pada responden berjumlah 10 sesuai kriteria inklusi. Skala nyeri responden diukur sebelum melakukan <i>self tapping</i> dan diukur kembali setelah dilakukan <i>self tapping</i> selama 15 menit. Skala ukur nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS), analisa data menggunakan uji paired T-test. Hasil dan diskusi: Uji statistik menunjukkan nilai mean sebelum 6,20 dan nilai mean sesudah 3,80, p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Adanya pengaruh antara <i>self tapping</i> dengan perubahan intensitas nyeri dismenore pada remaja.</p>
<p>Kata Kunci: Remaja Dismenorea Self tapping</p>	

<p>Manuskrip diterima: 16 10 2021 Manuskrip direvisi: 23 11 2021 Manuskrip dipublikasi: 27 12 2021</p>		<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
		<p>© 2021 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisik, emosional, sosial, dan mental. Salah satu tanda seorang wanita telah menginjak masa remaja ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah proses alami yang dialami oleh wanita normal yang ditandai dengan adanya perdarahan dan datang secara berulang setiap bulan dari masa pubertas sampai menopause, kecuali pada masa kehamilan.

Pada fase menstruasi, sering kali seorang wanita akan merasakan adanya masalah. Masalah yang paling sering dialami adalah dismenorea (Luh Nyoman, dkk.2015) Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea, Swedia 72% dan di Indonesia diperkirakan 55% (Abidin, 2015).

Penelitian di Kota Surakarta kepada mahasiswa perempuan ditemukan kejadian dismenore sebesar 53% (Andini dan Hermawan, 2019), di Kota Purwokerto sebesar 67,1% (Pundati dkk, 2016), sedangkan di Kota Bogor sebesar 74,1%, dengan dismenorea ringan sebanyak 23,8%, dismenorea sedang sebanyak 60,3%, dan dismenorea berat sebanyak 15,9% (Sakinah, 2016). Wilayah Jakarta

bahkan ditemukan angka yang cukup tinggi yaitu 86% dan berhasil mencatat sebesar 92% siswa merasa aktivitas belajarnya terganggu ketika dismenorea datang (Putri, 2017). Usia menarche ≤ 11 memiliki resiko 3,4 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibanding usia menarche > 11 tahun (Soesilowati 2016).

Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Provinsi Banten yang dikumpulkan dari beberapa Puskesmas wilayah Provinsi Banten pada tahun 2011 diketahui total jumlah kunjungan pasien dismenorea yaitu sebanyak 237 kasus tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus (Dinkes Banten. 2013).

Salah satu penanganan nonfarmakologi yang dapat mengurangi nyeri adalah terapi *self tapping*. Tapping touch 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 pemikiran positif (Yuniza,dkk.2019). Menurut jurnal Lismidiati,dkk (2017) menjelaskan bahwa terapi *self tapping* terhadap level nyeri dysmenorrhea primer pada mahasiswi PSIK FK UGM dengan nilai $p = 0,007$, rata-rata level nyeri dysmenorrhea primer pada kelompok

kontrol sebelum melakukan nafas dalam adalah 5,13 dan sesudah melakukan nafas dalam adalah 4,73, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0,134$, rata-rata level nyeri dysmenorrhea 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 $p = 0,001$.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara langsung, dengan jenis penelitian pre eksperimental one grup pre-post test. Pada penelitian ini terdapat satu kelompok responden yang diberikan perlakuan atau kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, responden. Pengukuran nyeri dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-20 tahun dengan jumlah sampel keseluruhan sebanyak 10 orang. Sampel pada penelitian ini adalah responden yang memenuhi syarat inklusi, syarat inklusi nya adalah remaja yang sedang mengalami disminore dengan jumlah 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Kejadian dismenorea Berdasarkan Umur Responden

Umur (Tahun)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
12	1	10%
13	1	10%
16	1	10%
17	4	40%
18	2	20%
19	1	10%
Total	10	100%

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 2 Distribusi Kejadian dismenorea Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche (Tahun)	Frekuensi (F)	Presentase(%)
12	6	60%
13	2	20%
15	2	20%
Total	10	100%

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 3 Distribusi Kejadian dismenorea Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi (Hari)	Frekuensi (F)	Presentase(%)
3	1	10%
6	2	20%
7	7	70%
Total	10	100%

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 4.4 Pengaruh *Self tapping* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Dismenorea.

Variabel Dismenore	Mean	Sd	N	P
Sebelum	6,20	1,687	10	0,000
Sesudah	3,80	1,229		

Sumber: Data Primer (2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Kejadian dismenorea Berdasarkan Umur Responden

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui distribusi kejadian dismenorea berdasarkan umur responden yaitu hampir setengah nya berumur 17 tahun terdapat 4 responden (40%) sebagian kecil berumur 18 tahun terdapat 2 responden (20%) sisanya sebagian kecil berumur 12,13,16 dan 19 tahun masing-masing 1 responden (10%). Periode masa remaja dibagi kedalam tiga tahap yaitu tahap awal, menengah, dan akhir. Semakin tinggi tahap perkembangannya, semakin besar kesiapan menerima tanggung jawab diri sendiri dan orang lain. Remaja tahap awal (10-14 tahun) hanya memiliki pemahaman yang samar tentang dirinya. Remaja tahap menengah (15-16 tahun) memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunjukkan variasi emosi mereka yang luas. Remaja tahap akhir (17-21 tahun) memahami dirinya dengan baik dan dapat mengaitkan dengan jelas informasi yang abstrak (Sefti,2016).

Menstruasi pertama dimulai pada usia 9-14 tahun, seorang remaja akan mengalami pubertas pada usia 13-16 tahun yang di mulai dengan terjadinya folikel primordial

ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen. Pengeluaran hormon estrogen menyebabkan terjadinya pertumbuhan rambut pubis dan pembesaran payudara dan pada akhirnya terjadinya pengeluaran darah menstruasi pertama.

Menurut penelitian Yuniar, (2016) remaja putri terbanyak mengeluh tentang dismenore pada usia 15 tahun. Sedangkan menurut penelitian Sormin (2014) didapati hasil yang serupa, yaitu di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 8 orang (40%). Dari hasil keseluruhan bahwa didapatkan perbedaan antara teori hasil penelitian dengan teori yang ada. Teori menyatakan bahwa saat berusia 13-16 tahun, seorang remaja akan mengalami pubertas yang di mulai dengan terjadinya folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen.

2. Distribusi Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche

Berdasarkan tabel 2, diketahui lebih dari setengahnya bahwa responden mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun sebanyak 6 responden (60%), Teori menyatakan bahwa menarche pada usia dini (<12 tahun) adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 8 orang

(40%). Dari hasil keseluruhan bahwa didapatkan perbedaan antara teori hasil penelitian dengan teori yang ada. Teori menyatakan bahwa saat berusia 13-16 tahun, seorang remaja akan mengalami pubertas yang di mulai dengan terjadinya folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon esterogen.

3. Distribusi Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche

Berdasarkan tabel 3, diketahui lebih dari setengah nya bahwa responden mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun sebanyak 6 responden (60%). Teori menyatakan bahwa menarche pada usia dini (<12 tahun) adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan berdasarkan lama menstruasi yaitu lebih dari setengah nya (70%) responden mengalami menstruasi selama 7 hari, sebagian kecil (20%) responden mengalami menstruasi selama 6 hari dan sisanya sebagian kecil (10%) responden mengalami menstruasi selama 3 hari . Menstruasi yang normal biasanya berlangsung 3-7 hari, namun bila lebih dari 7 hari maka dikatakan bisa menderita dismenore yang lebih berat. Ika Novia dan Nunik Puspitasari pada hasil penelitiannya menjelaskan bahwa menstruasi yang berlangsung lama akan menyebabkan uterus menjadi semakin sering berkontraksi, akibatnya

prostaglandin yang dikeluarkan akan semakin banyak. Produksi prostaglandin yang berlebihan itulah yang menyebabkan timbulnya dismenore. Uterus yang berkontraksi terus-menerus juga akan menyebabkan berkurangnya aliran darah ke uterus dan uterus tidak mendapatkan oksigen yang ade kuat sehingga bisa menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi. Ga Eul JEon dkk (2014) pada penelitiannya juga mendapatkan hasil yang serupa, yaitu didapatkan hasil bahwa kasus dismenore juga terjadi paling banyak pada remaja yang lama menstruasinya 7 hari. Terdapat persamaan antara hasil penelitian dengan teori yang ada. Teori menyatakan bahwa Menstruasi yang normal biasanya berlangsung 3-7 hari, namun bila lebih dari 7 hari maka dikatakan bisa menderita dismenore yang lebih berat.

4. Pengaruh *Self tapping* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri dismenorea.

Berdasarkan tabel 4, hasil uji T-test skala nyeri pada dismenorea didapatkan hasil, sebelum di beri perlakuan *self tapping* diketahui tingkat mean 6,20 dengan standar devisiensi 1,687 sedangkan sesudah diberikan *self tapping* didapatkan hasil penurunan tingkat nyeri dengan mean 3,80 standar devisiensi 1,229 dengan nilai p value 0,000. 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 (2014) 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 dismenorea dengan hasil mean 5,30 dan sesudah 4,17 dengan nilai pvalue < 0,001 hasil menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Yunita (2019, melakukan penelitian serupa yang dilakukan kepada 18 orang yang memenuhi syarat inklusi, penelitian tersebut menunjukkan hasil rata-rata sebelum dan sesudah dilakukannya *self tapping* dengan rata rata skala nyeri sebelum yaitu 5,17 dan sesudah 3,56 dengan nilai p value 0,000 yang menunjukkan dimana *self tapping* memiliki pengaruh terhadap penurunan dismenorea. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh, peneliti berasumsi bahwa *self tapping* dapat mempengaruhi perubahan nyeri

dismenorea dimana hasil penelitian ini menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan *self tapping* 6,20 dan sesudah dilakukan 3,80 dengan nilai pvalue 0,000. Hal ini disebabkan oleh adanya hormon serotonin yang 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 8 dan terendah 4, sedangkan setelah dilakukan *self tapping* skala nyeri tertinggi yaitu 6 dengan nilai terendah 3 yang dilakukan pada 10 responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan karakteristik responden mengenai umur bahwa sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea pada umur 17 tahun sebanyak 4 orang (40%), sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea terdapat pada usia 12 tahun sejumlah 6 orang (60%), sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea rata rata lama menstruasinya 7 hari dengan jumlah 7 orang (70%). Terdapat pengaruh *self tapping* terhadap perubahan intensitas nyeri dismenorea pada remaja Desa Jati Waringin RT 004/003 dengan nilai p-value 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Sekar, Hernawan. 2019. Hubungan Status izi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dinkes Banten, 2013. Profil Kesehatan
- Ichiro Nakagawa. 2010, The Association of Tapping Touch, Jepang
- Jeon GE, Cha NH, Sok SR. Factors Influencing the Dysmenorrhea among Korean Adolescents in Middle School. *J. Phys. Ther. Sci.* 2014;26(9):1337– 1343.
- Pundati MP, Sistiarani C, Hariyadi B. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negari Malang
- Sakinah, 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja. Skripsi. Institut Pertanian Bogor
- Sefti, 2016. Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta.
- Soederman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia.* 8(1): 40-48
- Soesilowati , Yunia Annisa, *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 14 No 3, Desember 2016
- Wiwin Lismidiati, Neni Fidyasanti, Hikmahtika Wulaning Akbar 2017. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Gajah Mada
- Yuniar, 2016. Hubungan tingkat pengetahuan mahasiswi tingkat I tentang menstruasi dengan penanganan dismenore di Akper Mamba, Surakarta.