

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI MANDIRI PIJAT REFLEKSI
PADA KAKI TERHADAP PENGETAHUAN UNTUK MENGURANGI
INTENSITAS NYERI HAID SISWI DI SMP**

*(The Relationship Between Clean And Healty Living Behavior And The Incidence Of
Dental Caries In School)*

Tri Nugroho Wismadi¹, Fyrda²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung
nugroho2665@gmail.com

ABSTRACT

Menstruasi merupakan kondisi yang secara fisiologis normal terjadi pada wanita sebagai salah satu tanda kematangan reproduksi. Namun kondisi ini tidak selalu membuat nyaman karena banyak kasus saat menstruasi biasanya disertai nyeri (disminore) yang dapat mengganggu aktifitas remaja. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid primer sekitar 54,89%, dan 62,20% siswi di SMP mempunyai keluhan nyeri haid. Kondisi ini dapat dikurangi atau dihilangkan dengan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya adalah terapi pijat refleksi. Namun tidak semua remaja tahu bahwa pijat refleksi dapat mengurangi nyeri haid sehingga perlu adanya edukasi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki terhadap pengetahuan untuk mengurangi intensitas nyeri haid siswi di SMP. Metode desain yang digunakan adalah desain *Quasy-eksperimen* dengan pendekatan *non equivalent control group*. Sampel berjumlah 40 siswa yang memiliki riwayat nyeri haid, dimana 20 responden kelompok eksperimen dan, 20 responden kelompok control. dengan tehnik *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen didapatkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki terhadap pengetahuan untuk mengurangi intensitas nyeri haid siswi di SMP, tetapi pada kelompok control didapatkan tidak ada pengaruh. dengan uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok control setelah dilakukan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pijat kaki. Pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki menjadi perlu dilakukan sebagai edukasi kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan, dan menumbuhkan sikap untuk mampu mengurangi intensitas nyeri haid sebagai salah satu alternatif upaya terapi.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, Terapi Pijat Refleksi, Pengetahuan Nyeri Haid.

Menstruation is a condition that is physiologically normal in women as a sign of reproductive maturity. However, this condition does not always make it comfortable because many cases during menstruation are usually accompanied by pain (disminore) which can interfere with teenage activities. In Indonesia the incidence of primary menstrual pain is around 54.89%, and 62.20% of students at Middle School have menstrual pain complaints. This condition can be reduced or eliminated by pharmacological and non-pharmacological approaches. One of them is reflexology therapy. But not all teenagers know that reflexology can reduce menstrual pain so there is a need for education. Therefore this research aims to determine the effect of health education on self-therapy, reflexology massage on the feet on knowledge to reduce the

intensity of menstrual pain of female students at Middle School. The design method used was a Quasy-experimental design with a non equivalent control group approach. The sample consisted of 40 students who had a history of menstrual pain, of which 20 respondents were in the experimental group and 20 respondents were in the control group taken by simple random sampling technique. The statistical test used Wilcoxon and Mann Whitney tests. The results of the study in the experimental group found that there was an influence of health education in self-therapy massage reflexology on the feet of knowledge to reduce the intensity of menstrual pain of female students, but the control group found no effect. the Mann Whitney test showed that there was a difference between the experimental group and the control group after health education was carried out independently by reflexology massage foot massage. Self-therapy health education in reflexology on the feet needs to be done as an education for adolescents to increase knowledge, foster attitudes and behavior to be able to reduce the intensity of menstrual pain as an alternative therapeutic effort.

Keywords : Health Education, Foot Reflexology Therapy, knowledge Menstrual Pain

1. PENDAHULUAN

Menurut Eny Kusmiran (2011), masa remaja merupakan masa dimana adanya tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Menurut WHO, masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan baik fisik, mental maupun peran sosial. Menurut WHO batasan usia remaja yaitu 10-19 tahun. Sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Masa perkembangan remaja atau yang sering disebut pubertas yaitu masa dimana proses perubahan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, yang secara umum ditandai dengan perubahan pertumbuhan badan yang cepat, tumbuhnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche (menstruasi) dan perubahan psikis. Khusus pada perempuan secara fisiologis perubahan

fisik biasanya ditandai dengan adanya perubahan tanda seks primer yaitu menstruasi atau sering dikenal dengan istilah haid.

Dalam menghadapi pengalaman menstruasi terutama mereka yang baru mengalaminya tentunya akan menunjukkan respon yang berbeda-beda, tergantung bagaimana pengetahuannya tentang menstruasi, apa yang dirasakannya saat menstruasi, dan sebagainya. Dimana sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit juga dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa disminorea atau nyeri haid dari yang dirasakan ringan sampai sangat menyiksa. Hal ini tentu saja dapat berdampak dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Menurut Lowdermilk, et al (2013) Disminorea, nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi, merupakan masalah kandungan yang paling sering pada wanita disegala usia. Ketika seorang wanita mengalami menstruasi hampir sebagian besar wanita merasa nyeri yang hebat, perasaan tidak nyaman, serta mengalami *bad mood* yang bisa berakibat jelek pada kondisi keseharian (Indrawati &

Indrarniati, 2018). Menurut Bobak (2005) ada dua tipe dari *dysmenorrhea*, yaitu Disminore primer, dan Disminore sekunder.

Hasil dari penelitian Nurwana, dkk 2016, menyebutkan bahwa data dari WHO mendapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami disminore. 10-15% diantaranya mengalami disminore berat. 50% perempuan setiap negara mengalami disminore. Prevalensi dismenorea di Amerika serikat tahun 2012 terdapat 59,7% dengan derajat kesakitan 49% ringan, 37% sedang, dan 12% berat yang mengakibatkan penderitanya tidak masuk sekolah. Tahun 2012 di Mesir sebanyak 75% remaja mengalami disminore, 55,3% ringan, 30% sedang, dan 14,8% berat. Sebuah penelitian di India menemukan 73,83% remaja mengalami disminore berat.

Sementara itu, di Indonesia angka kejadian nyeri haid primer sekitar 54,89%. Disminore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami disminore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, ditemukan pada 67% kasus laparoskopi (Hestiantoro dkk, 2012).

Keluhan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dirasakan sangat menyiksa atau mengganggu sehingga, mendorong seseorang untuk mengatasinya atau menguranginya dengan berbagai cara sesuai pengetahuan atau pengalaman yang diperolehnya. Pada umumnya nyeri menstruasi dapat diupayakan untuk dihilangkan atau dikurangi intensitas

nyerinya melalui dua cara yaitu pendekatan pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dapat menggunakan Cognitive behavioural therapy, akupunktur, akupresur, TENS (*Transcutaneous Electrical Stimulation*), terapi panas/ dingin, menthol topical/untuk nyeri neuropati (Yodang, 2018).

Salah satu jenis akupresur adalah terapi pijat refleksi yang merupakan terapi dengan melakukan penekanan pada titik syaraf kaki atau tangan untuk memberikan rangsangan bioelektrik pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lancar, pijat refleksi juga cocok untuk segala usia. Hasilnya akan lebih efektif apabila dilakukan pemijatan pada kaki, karena pada kaki lebih peka dibanding dengan tangan (Ragawaluyu 1998).

Ngurah Jaya Antara (2010) menyatakan bahwa titik-titik refleksi dikaki atau tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat dipijat atau ditekan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat, sehingga merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin dan monoamina. Dari senyawa ini bekerja dengan mengirim pesan menenangkan ke system saraf perifer pada kaki. Pesan ini kemudian memudahkan tubuh untuk mengurangi ketegangan dan memicu relaksasi yang dalam mengakibatkan system simpatis mengalami penurunan aktivitas sehingga nyeri dapat diblokir atau dikurangi (Antara, Jaya : 2010).

Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu,

kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo,2012). Pendidikan kesehatan diharapkan bisa membantu meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku remaja dalam menangani disminorea untuk mencegah terjadinya nyeri yang berkepanjangan dan tentunya bermanfaat sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka sendiri.

Dari hasil wawancara mengenai pengetahuan siswi sekolah terkait dengan upaya mengatasi nyeri haid. Dimana 55% siswa menjawab bahwa nyeri haid yang terus menerus di biarkan tanpa penanganan dapat mengganggu aktifitas dan menimbulkan permasalahan ketidaknyaman, 50% siswi menjawab bahwa nyeri haid perlu dan tidak perlu dilakukan, tetapi 85% siswi tidak tahu cara penanganan nyeri haid dan 95% siswi tidak tahu bahwa pijat refleksi dapat mengurangi nyeri haid walau ada 1 siswi (5%) yang pernah mendengar mengenai pijat refleksi namun belum mengerti bagaimana cara dan manfaat pijat refleksi itu. Dimana hal ini juga sesuai dengan apa yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid bahwa siswi tidak pernah melakukan upaya dengan cara memijat pada kaki atau tangan baik secara mandiri maupun oleh tenaga ahli. Sebagian hanya mendiamkan saja, atau minum obat. Selain itu dari wawancara juga diketahui bahwa rata-rata semua siswi itu mengalami disminore mengeluh sakit perut, sakit punggung, pegal-pegal, disertai rasa lemas dan bahkan ada beberapa siswi yang benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit sehingga terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin untuk pulang karena nyeri haid. Mereka mengatakan keadaan

ini mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki terhadap pengetahuan untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

2. TINJAUAN TEORITIS

a. Konsep Pijat Refleksi

Pijat refleksi yaitu suatu tindakan pemijatan dengan melakukan penekanan pada titik saraf untuk memberikan rangsangan pada organ tubuh sehingga dapat memberikan kenyamanan dan rasa rileks karena peredaran darah menjadi lancar. Pijat refleksi adalah suatu cara pengobatan penyakit melalui titik pusat urat saraf yang bersangkutan (berhubungan) dengan organ-organ tubuh tertentu. Dengan kata lain adalah penyembuhan penyakit melalui pijat urat saraf untuk memperlancar peredaran darah (Indrawati & Indrarniati, 2018). Refleksi adalah gerakan urat saraf atau urat yang diluar sadar kita atau gerak saraf tanpa perintah. Misalnya urat-urat jantung, urat pernafasan, dan lain-lainnya (Pamungkas, 2010). Pijat refleksi adalah metode alami yang digunakan sebagai bagian dari program pemeliharaan kesehatan pencegahan dari sakit (Terapiellin, 2012).

Teori Endorphin Pommeranz dalam Hendro dan Yusti (2015) menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang

sudah using atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem tubuh.

b. Konsep Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (WHO dalam Rakhmat Susilo, 2011).

Perilaku kesehatan sebagai tujuan pendidikan kesehatan dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Perilaku yang menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai dimasyarakat.
- b. Secara mandiri mampu menciptakan perilaku sehat bagi dirinya sendiri maupun menciptakan perilaku sehat didalam kelompok.
- c. Mendorong berkembangnya dan penggunaan sarana pelayanan kesehatan yang ada secara tepat. (Azwar dikutip dalam Rakhmat Susilo, 2011).

Metode pengajaran adalah alat dan cara dalam pelaksanaan strategi belajar mengajar. Sedangkan strategi belajar pengajaran adalah pola umum perbuatan guru-siswa dalam perwujudan kegiatan belajar. Adapun macam-macam metode pengajaran kelas menurut Rakhmat Susilo (2011) adalah dengan ceramah, tanya jawab,

diskusi, kerja kelompok, simulasi, demonstrasi, *Problem based learning*, *self directed learning*. Adapun media yang dapat digunakan dalam untuk pendidikan dan pelatihan dalam belajar menurut Rakhmat Susilo (2011) adalah melalui sesuatu yang nyata (obyek dan peralatan, model), alat peraga dua dimensi (foto, alat peraga, grafik, gambar, dsb), rekaman audio, gambar diam yang dipantulkan, bayangan yang dihasilkan komputer, teknologi interaktif, atau kombinasi media).

c. Konsep Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan & Dewi 2016).

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Wawan & Dewi (2016) Pengetahuan dalam struktur kognitif hirarki mencakup enam klasifikasi, yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang di pelajari atau rangsangan yang di terima.

Tahu disini dapat diartikan, seseorang menjadi tahu tentang apa itu terapi mandiri pijat refleksi pada kaki, manfaatnya, bagaimana cara melakukannya untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara

benar-benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

Memahami diartikan seseorang mampu menjelaskan secara benar tentang apa itu terapi mandiri pijat refleksi pada kaki, bagaimana cara pijat refleksi dikaki, manfaat pijat refleksi dikaki, cara pijat refleksi dikaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid dan dapat menginterpretasikan materinya secara benar.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi di artikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang di pelajari pada situasi atau kondisi *reall* (sebenarnya). Aplikasi disini merupakan seseorang dapat melakukan tindakan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid dengan prosedur yang benar dan tepat.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen. Tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjuk pada kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk meletakkan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah eksperimen semu atau *quasi experiment*. Penelitian dilakukan di SMP. Sampel penelitian ini adalah siswi smp yang mengalami nyeri haid yang berjumlah 40 responden, tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *probability sampling* dengan *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner serta lembar observasi yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan untuk mengurangi intensitas nyeri haid pengisian kuesioner dilakukan secara dua kali, yaitu ketika sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok eksperimen, dan sebelum dan sesudah kepada kelompok kontrol. Dalam analisa dan metode uji statistik untuk variabel pengetahuan dengan perhitungan presentase. Untuk menguji hipotesis peneliti akan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*. Adapun untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti menggunakan uji hipotesis komparatif dua sampel independen yaitu *Mann-Whitney U Test*).

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan usia responden diketahui bahwa baik pada kelompok intervensi maupun control sebagian besar responden berusia 14 tahun (60%) dan kelas 9 (50%).

Tabel Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Kelompok Intervensi

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	2	10	9	45
Cukup	1	5	2	35
Kurang	17	85	4	20
Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan hasil pemberian pendidikan kesehatan, maka dapat dilihat dari 20 responden kelompok eksperimen hasil distribusi frekuensi pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi mandiri pijat refleksi pada kaki sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang kurang (85%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup dan baik dimana dari yang baik 10% menjadi 45% dan yang cukup dari 5% menjadi 35%.

Tabel Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Kelompok Kontrol

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	0	0	0	0
Cukup	0	0	1	5
Kurang	20	100	19	95
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat dari 20 responden pada kelompok kontrol hasil distribusi frekuensi sebelum (pretest) pengetahuan tentang terapi mandiri pijat refleksi pada kaki seluruhnya pengetahuan siswi memiliki pengetahuan yang kurang (100%) dengan jumlah 20 orang, dan sesudah diberikan soalnya yang sama (posttest) pada kelompok kontrol masih memiliki pengetahuan yang kurang (95%) namun dengan jumlah 19 orang.

Berdasarkan hasil uji statistik *mann-whitney u* pada pengetahuan pre test kelompok eksperimen dengan pengetahuan prs test kelompok control diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-

tailed) sebesar 0,194 lebih besar dari $<0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan pre test pada kelompok eksperimen dengan pengetahuan pre test pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

Berdasarkan hasil uji statistik *mann-whitney u* pada pengetahuan pos test kelompok eksperimen dengan pengetahuan pos test kelompok control diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari $<0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan post test pada kelompok eksperimen dengan pengetahuan post test pada kelompok control. Atau dengan kata lain bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang terapi pijat refleksi pada kaki pada kelompok intervensi dan kelompok control.

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok eksperimen. Hal ini di mungkinkan karena pemberian pendidikan kesehatan di sekolah berpengaruh terhadap pengetahuan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik. Pengetahuan responden pada kelompok eksperimen lebih baik dari pada pengetahuan kelompok kontrol. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan uji statistik wilcoxon didapat hasil nilai P voule 0,000, artinya ada pengaruh Pendidikan kesehatan terapi mandiri pada kaki terhadap pengetahuan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen Di SMP.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Priyanka Ganesa Utami (2012) tentang pengaruh penyuluhan

disminore terhadap pengetahuan dan perilaku penanganan disminore pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta didapatkan hasil uji paired t test dengan diperoleh nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Berarti kemampuan siswa sebelum perlakuan lebih rendah dibanding setelah perlakuan. Terdapat perubahan perilaku penanganan terhadap disminore sebelum diberikan perlakuan dan setelah perlakuan. Pengetahuan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki adalah hasil tahu responden dari penginderaan baik itu indra penglihatan, pendengaran dan pancaindra lainnya tentang terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, waktu dan cara melakukan pijat refleksi.

Pengetahuan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak ada perubahan ini dikarenakan kelompok kontrol sebagai garis dasar untuk dibandingkan dengan kelompok yang dikenai perlakuan (eksperimen) atau dengan kata lain tidak ada informasi pengetahuan dan pengalaman yang mereka dapatkan.

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok eksperimen. Hal ini dimungkinkan karena pemberian pendidikan kesehatan di sekolah berpengaruh terhadap pengetahuan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki untuk mengurangi intensitas nyeri haid, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan & Dewi 2016 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini

terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

5. SIMPULAN

Pengetahuan tentang terapi pijat refleksi pada kaki sebelum diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki pada kelompok eksperimen sebagian besar (85%) memiliki pengetahuan yang kurang, dan pengetahuan pada kelompok control 100% memiliki pengetahuan yang kurang. Sedangkan pengetahuan tentang terapi pijat refleksi pada kaki sesudah diberikan pendidikan kesehatan terapi mandiri pijat refleksi pada kaki pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan rata-rata pengetahuannya yang cukup (35%) dan baik (45%), sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya masih menunjukkan pengetahuan yang kurang (95%).

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu Perlu dilakukan pengawasan yang ketat dalam pengisian kuesioner apabila dalam pengisian kuesioner tempat duduk satu siswa dengan siswa lainnya saling berdempetan, agar tidak saling mempengaruhi hasil penelitian. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti melakukan penelitian lebih lanjut terhadap penanganan yang harus dilakukan responden agar meningkatkan kesadaran tentang cara untuk mengurangi intensitas nyeri haid

6. DAFTAR PUSTAKA

- Eny Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medik.
- Intan Komalasari, & Iwan Andhyantoro. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

- Bobak.L.J. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Yodang. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineke Cipta.
- Paryono, Dwi Retna Prihati. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri daerah Klaten tahun 2016. *Jurnal Terpadu ilmu Kesehatan*, Volume 6, No 2 November 2017, 118:240.
- Meliana, Emmy Riyanti, BagoesWidjanarko. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Disminore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-jurnal)*, Volume 4, No 3 Juli2016 (ISSN: 2356-3346).
- Sofia Febuanti. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, Volume 17, No 1 Februari 2017.
- Priyanka Ganesa Utami. Pengaruh Penyuluhan Disminore Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Penanganan Disminore Pada Siswi SMA Muhammadiyah Surakarta. Universitas Sebelas Maret: 2012
- Ahmad Kholid, (2012). *Promosi Kesehatan*, Jakarta : Rajawali Pers.
- Anatara, Ngurah Jaya, (2010). <http://ngurah.jaya.blogspot.com/2010/04/Cara-kerja-refleksonologi.html>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2014 pukul 13.24 WIB.
- Anurogo dr. D dan Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ana Ratnawati, (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: PustakaBaru Press.
- Azwar.(2008). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Bobak.L.J. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Brunner dan Suddart. 2000. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Diyan, Indriyani. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Grahallmu.
- Hendro, Ariyani Yusti, (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Diterbitkan Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan. Gedung E Lantai VI, Jl. Jenderal Sudirman
- Hidayat, Aziz alimul (2007), *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah* .Salemba Medika: Jakarta
- Icemi Sukarni K, & Wahyu P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Intan Komalasari, & Iwan Andhyantoro. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Iffan Rosyidah, Winarni (2016). *Efektifitas Ceramah dan Audio Visual Dalam Peningkatan Pengetahuan Disminore Pada Siswi SMA*. GASTER Vol. XIV No.2 Agustus 2016
- Menurut Notoatmodjo (2005) yang mengutip pendapat Campbell (1950)

- Mahendra B, Ruhito F. (2009). *Pijat Kaki Untuk Kesehatan*. Jakarta: PenebarSwadaya
- Manuaba, I. B. G., et al. (2007). Pengantar kuliah Obstetri. Jakarta: EGC.
- Meliana, Emmy Riyanti, BagoesWidjanarko. *Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Disminore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-jurnal)*, Volume 4, No 3 Juli 2016 (ISSN: 2356-3346).
- Mubarak W, Chayatin N. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Nanang, Wiryawan, Tita, Hartanto, Tono, & Mulyanusa. (2011). *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Jakarta: SagungSeto.
- Nurul, Indrawati H, Indarniati (2018). *Pijat Refleksi Untuk Wanita Pemula & Untuk Orang Awam*. Jakarta Timur: DuniaSehat
- Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineke Cipta.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineke Cipta.
- Paryono, Dwi Retna Prihati. *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri daerah Klaten tahun 2016*. *Jurnal Terpadu ilmu Kesehatan*, Volume 6, No 2 November 2017, 118:240.
- Priyanka Ganesa Utami. *Pengaruh Penyuluhan Disminore Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Penanganan Disminore Pada Siswi SMA Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Sebelas Mare. 2012
- Potter P. A, Perry A. G. (2005). *BukuJara Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik edisi 4*. Jakarta. EGC.
- Prince, Sylvia A, Lorraine McCarty Wilson. (2005). *Potofisiologi :Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta: EGC
- Smeltzer, David C. Bare G. B (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 3*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Yodang. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif*. Jakarta: CV. Trans Info Media.