

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan membahas beberapa konsep dasar yang menjadi landasan dalam melakukan penelitian yang meliputi: 1. Edukasi Kesehatan 2. Akupresur 3. Konsep Pengetahuan 4. Remaja 5. Karangka Teori 6. Kerangka Konsep 7. Hipotesis Penelitian.

2.1 Edukasi Kesehatan

2.1.1 Pengertian Edukasi Kesehatan

Edukasi merupakan proses pembelajaran yang ditujukan kepada individu maupun kelompok dengan tujuan meningkatkan kualitas cara berpikir, pengetahuan, serta sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri. Melalui edukasi, pengetahuan seseorang dapat bertambah, yang berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri dan sikap positif (Sari et al., 2023).

Edukasi kesehatan yaitu upaya yang dilakukan secara terencana dalam memberikan pengetahuan dan pendidikan bagi individu maupun masyarakat tentang kesehatan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman, pengetahuan, sikap, dan kepedulian terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Edukasi kesehatan bukan hanya sekedar menyampaikan informasi, melainkan juga bertujuan mendorong perubahan perilaku sehingga seseorang terbiasa menjalani pola hidup sehat. Dengan adanya edukasi kesehatan, diharapkan masyarakat dapat membuat keputusan yang benar serta mencegah terjadinya penyakit, meningkatkan kualitas hidup, serta menjadi

lebih mandiri untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Rombeallo & Nasri 2025).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, karena mampu memberikan informasi baru yang dapat memengaruhi domain kognitif individu dari tidak tahu menjadi tahu. edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan, karena adanya proses penyampaian informasi yang sistematis dan evaluasi yang mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi (Timiyatun et al. 2022).

2.1.2 Tujuan Edukasi Kesehatan

Tujuan edukasi kesehatan untuk mendorong perubahan sikap dan individu dari kebiasaan yang berdampak negatif atau tidak sesuai dengan norma kesehatan menjadi sikap dan kebiasaan yang lebih mendukung serta mampu meningkatkan derajat kesehatan. (Aji, Nugroho, & Rahardjo, 2023). Edukasi kesehatan memiliki berbagai tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaannya, yaitu:

1. Mendorong perubahan sikap dan kebiasaan pada individu, keluarga, serta masyarakat agar mampu menerapkan serta mempertahankan pola hidup dan lingkungan yang sehat, serta berpartisipasi secara aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.
2. Membentuk sikap dan kebiasaan yang sehat pada individu, keluarga, dan masyarakat, mencakup aspek fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas.

3. Untuk mempengaruhi dan mengubah sikap dan kebiasaan pribadi maupun komunitas agar lebih peduli dan berperilaku positif dalam bidang kesehatan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Edukasi Kesehatan

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan edukasi kesehatan yang bertujuan supaya penyuluhan dapat terwujud secara optimal (Maisyarah et al., 2021) meliputi beberapa aspek berikut:

1. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi cara pribadi dalam proses penerimaan, memahami, dan menilai pengetahuan tentang kesehatan. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan berpikir yang lebih optimal dalam menerima informasi baru, sehingga lebih mudah menerima dan menerapkan pesan-pesan kesehatan yang diberikan.

2. Tingkat Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi turut mempengaruhi keberhasilan kegiatan penyuluhan kesehatan. Individu berlatar belakang sosial ekonomi yang lebih baik biasanya mempunyai akses yang lebih luas terkait sumber pengetahuan dan sarana kesehatan, sehingga cenderung lebih mudah menerima serta memahami informasi kesehatan yang baru diperoleh.

3. Adat Istiadat

Adat istiadat dan nilai norma yang berlaku pada masyarakat berpengaruh besar terhadap penerimaan informasi kesehatan. Masyarakat

Indonesia pada umumnya masih sangat menjunjung tinggi adat dan tradisi, sehingga pesan kesehatan yang disampaikan perlu menyesuaikan dengan norma dan kebiasaan setempat agar tidak bertolak belakang dengan nilai budaya yang dipegang.

4. Kepercayaan Masyarakat

Keberhasilan penyuluhan kesehatan ditentukan oleh tingkat kepercayaan masyarakat terhadap pemberi informasi. Informasi kesehatan lebih mudah diterima jika disampaikan melalui tokoh atau pihak yang telah dikenal dan dipercaya oleh masyarakat, karena adanya hubungan emosional dan keyakinan terhadap kredibilitas penyampai pesan.

2.1.4 Metode Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan yaitu rangkaian proses yang berperan menghubungkan pengetahuan kesehatan dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui edukasi kesehatan, seseorang didorong untuk mencari pengetahuan serta melakukan tindakan yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatannya, dengan cara menghindari kebiasaan yang merugikan dan membangun kebiasaan yang mendukung kesehatan (Maisyarah et al., 2021).

Dalam pendidikan kesehatan, terdapat beberapa metode yang umum dan memungkinkan untuk diterapkan, antara lain:

1. Ceramah

Metode ceramah adalah cara penyampaian informasi melalui penjelasan materi secara lisan kepada sekelompok peserta dalam waktu yang bersamaan. Metode ini merupakan yang paling umum digunakan, khususnya dalam penyampaian materi yang bersifat teoritis atau sebagai tahap awal sebelum dilanjutkan ke kegiatan praktik. Meskipun tergolong metode tradisional, ceramah masih banyak digunakan karena kepraktisannya. Keberhasilan metode ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan penyuluh dalam mengendalikan peserta, menciptakan suasana yang kondusif, teknik dan alur penyampaian materi, jumlah materi yang disampaikan, kemampuan memberikan contoh atau ilustrasi, serta jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan (Maisyarah et al., 2021).

2. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan metode penjelasan materi melalui dialog aktif antara penyuluh dan peserta. Metode ini bertujuan untuk memudahkan peserta dalam memahami materi, melatih kerja sama dalam kelompok, mengembangkan sikap kepemimpinan, saling menghargai pendapat orang lain, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta mendorong perubahan perilaku yang positif. Dalam diskusi kelompok, penyuluh kesehatan berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan alur pembahasan, membuka kesempatan berbagi pendapat, dan menampung berbagai informasi dari peserta (Maisyarah et al., 2021).

3. Permainan Peran (Role Play)

Permainan peran merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan memeragakan situasi yang umum ditemukan dalam kehidupan sehari-hari secara spontan tanpa melalui latihan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan oleh lebih dari satu orang dan hasilnya digunakan sebagai materi diskusi untuk menganalisis serta mencari solusi terhadap suatu permasalahan. Metode ini digunakan ketika peserta memiliki kemampuan untuk berperan aktif, dengan tujuan membantu mereka memahami masalah secara lebih mendalam sehingga dapat memengaruhi perubahan sikap di kemudian hari (Maisyarah et al., 2021).

4. Permainan (games)

Permainan (games) merupakan metode pembelajaran yang disusun untuk menghadirkan situasi belajar yang menyenangkan, dengan pendekatan yang tetap serius namun dikemas secara santai. Melalui games, peserta didorong untuk lebih aktif, tidak kaku, lebih akrab, serta terhindar dari rasa bosan sehingga suasana belajar menjadi lebih segar dan hidup. Metode ini mendukung proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien, bahkan ketika membahas materi yang tergolong sulit atau berat, karena dilakukan dalam suasana yang gembira (Aji, Nugroho, & Rahardjo, 2023)

5. Demonstrasi

Demonstrasi yaitu strategi pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara mempraktikkan suatu prosedur atau keterampilan menggunakan alat tertentu. Metode ini dapat dilaksanakan baik di rumah

sakit maupun di lapangan, sehingga peserta dapat melihat secara langsung metode melakukan suatu tindakan dengan benar (Maisyarah et al., 2021).

2.1.5 Media Edukasi Kesehatan

Media edukasi kesehatan yaitu alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan serta informasi kesehatan dari pemberi informasi kepada sasaran atau penerima pesan. Penyampaian informasi tersebut dapat dilakukan melalui berbagai jenis media, baik media cetak, media elektronik seperti radio, televisi, dan komputer, maupun media luar ruang. Pemanfaatan media edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran, yang selanjutnya diharapkan mampu mendorong terjadinya perubahan perilaku menuju yang lebih positif dalam bidang kesehatan (Jatmika et al. 2019). Menurut Notoatmodjo (2005), sarana edukasi kesehatan dikelompokkan dalam tiga jenis yakni:

1. Media Cetak

Media cetak yaitu salah satu media yang dimanfaatkan sebagai alat pendukung dalam penyampaian informasi kesehatan. Media ini mencakup berbagai bentuk, antara lain booklet, leaflet, rubrik, dan poster. Booklet adalah sarana edukasi kesehatan yang disajikan dalam bentuk buku kecil, berisi informasi berupa tulisan dan/atau gambar. Leaflet merupakan alat informasi yang dicetak pada lembar kertas dan biasanya dilipat menjadi beberapa bagian. Rubrik adalah media yang menyerupai majalah dan memuat pembahasan mengenai berbagai permasalahan kesehatan. Sementara itu, poster yaitu media cetak yang berisi pesan atau

informasi kesehatan secara singkat dan jelas, yang biasanya dipasang di dinding, tempat-tempat umum, dan pada sarana transportasi umum.

2. Media elektronik

Media elektronik yaitu alat penyampaian pesan kesehatan yang bersifat dinamis karena bisa dilihat atau didengar oleh sasaran. Media ini memungkinkan informasi kesehatan disampaikan secara lebih menarik melalui unsur visual dan audio. Beberapa contoh media elektronik yang sering dipakai dalam promosi kesehatan antara lain televisi, radio, video.

3. Media Luar Ruangan

Media luar ruang yaitu alat promosi kesehatan yang digunakan di luar ruangan dan ditujukan kepada masyarakat umum. Media ini bersifat statis dan memanfaatkan media cetak serta media digital sebagai fasilitas penyampaian pesan. Beberapa contoh media luar ruang meliputi papan reklame, spanduk, pameran, banner, dan televisi layar lebar (Jatmika et al. 2019).

2.2 Akupresur

2.2.1 Pengertian Akupresur

Akupresur yaitu salah satu metode pengobatan tradisional Tiongkok yang telah dikenal dan digunakan selama beribu-ribu tahun. Terapi ini dilakukan dengan menekan atau pijatan pada titik-titik akupresur tertentu dalam tubuh. Tujuan utama akupresur adalah untuk merangsang kemampuan tubuh alami dalam penyembuhan diri sendiri melalui pemulihan keseimbangan energi yang positif di dalam tubuh. Istilah akupresur berasal

dari kata *acus* yang berarti jarum dan *pressure* yang berarti tekanan. Akupresur yaitu salah sebuah teknik terapi yang diterapkan dengan memberi rangsangan pada titik-titik akupunktur melalui teknik penekanan atau stimulasi mekanis tanpa menggunakan jarum (Khotimah 2021).

Metode pengobatan yang diterapkan terapi akupresur dengan menekan atau pijatan di titik-titik akupunktur tertentu tanpa menggunakan jarum, melainkan menggunakan jari tangan sebagai alat utamanya. Terapi ini dilakukan dengan pijatan pada titik-titik meridian pada tubuh untuk membantu proses penyembuhan. Akupresur adalah salah satu bentuk terapi yang sejalan dengan akupunktur dan dapat diterapkan sendiri sebagai upaya perawatan kesehatan. Terapi akupresur yang dilakukan dengan memijat titik-titik akupunktur menggunakan jari dapat memicu pelepasan endorfin, sehingga membantu merelaksasi otot dan mengurangi rasa nyeri (Jatnika and Badrujamaludin 2022).

Akupresur yaitu salah satu metode terapi nonfarmakologis yang menggunakan teknik khusus dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupunktur tertentu. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kelancaran aliran energi di dalam tubuh. Pijat pada akupresur sering disebut sebagai terapi tanpa jarum, meskipun memiliki prosedur dan teknik yang berbeda, namun tetap berlandaskan pada prinsip yang sama. Pemijatan pada titik-titik tertentu diketahui dapat memicu pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, terapi akupresur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya penumpukan

aliran darah di area rahim, sehingga berkontribusi dalam mengurangi rasa nyeri, khususnya nyeri haid (Khotimah, 2021).

2.2.2 Manfaat Akupresur

Titik-titik akupresur terletak pada permukaan kulit dan memiliki sensitivitas bioelektrik tertentu. Pemberian stimulasi pada titik-titik tersebut dapat merangsang pelepasan hormon endorfin berperan sebagai pereda nyeri alami dari tubuh. Dampaknya, persepsi nyeri dapat ditekan, sementara aliran darah dan oksigen ke area yang distimulasi menjadi lebih lancar. Kondisi ini membantu merilekskan otot serta mendukung proses penyembuhan. Selain itu, akupresur bekerja dengan menghambat penghantaran sinyal nyeri ke otak melalui stimulasi ringan pada saraf spinal, sehingga sensasi nyeri berkurang. Pemberian stimulasi pada titik akupresur tidak hanya berfungsi untuk menghilangkan hambatan pada jalur meridian, tetapi dapat melancarkan aliran energi (Qi) dan darah, serta membantu menyeimbangkan unsur Yin dan Yang di dalam tubuh (Soleha et al. 2025).

Pemberian tekanan pada titik akupresur dapat mempengaruhi kenaikan produksi endorfin di dalam tubuh. Endorfin merupakan zat alami yang dihasilkan oleh tubuh dan berfungsi sebagai pereda nyeri. Pelepasan endorfin dikendalikan oleh sistem saraf, salah satunya melalui stimulasi berupa penekanan pada titik-titik akupresur. Tekanan pada titik akupunktur mampu memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin dalam jumlah tertentu. Apabila endorfin yang dilepaskan sesuai dengan kebutuhan tubuh,

maka nyeri yang timbul selama menstruasi atau dismenore dapat berkurang (Soleha et al. 2025). Akupresur memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1) Mengurangi gejala PMS (Premenstrual Syndrome)

Premenstrual syndrome sering dialami oleh perempuan dan dapat menimbulkan keluhan seperti kram perut, nyeri payudara, serta ketidaknyamanan lainnya. Penerapan akupresur dapat membantu meredakan gejala-gejala yang muncul menjelang menstruasi.

2) Mengurangi rasa nyeri

Akupresur berperan dalam menurunkan intensitas nyeri, seperti nyeri punggung, nyeri menstruasi, maupun nyeri setelah tindakan operasi. Manfaat ini terjadi karena akupresur dapat memicu pelepasan hormon endorfin di dalam tubuh. Hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami sekaligus memberikan rasa nyaman dan perasaan positif.

3) Meredakan stres dan kecemasan

Dalam kehidupan sehari-hari, gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi dapat dialami oleh siapa saja dan berpengaruh terhadap kualitas hidup. Penerapan akupresur membantu menurunkan tingkat stres dan cemas sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks.

4) Meningkatkan kualitas tidur

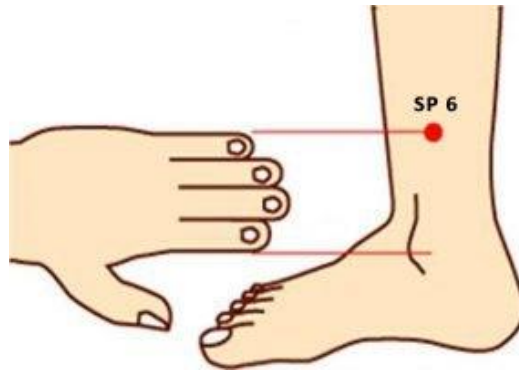
Akupresur membantu memperbaiki kualitas tidur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh. Terapi ini berperan untuk mengurangi ketegangan otot dan nyeri pada sendi, sehingga tubuh lebih nyaman dan tidur menjadi lebih nyenyak.

2.2.3 Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6)

Akupresur yang digunakan dalam penanganan dismenorea adalah stimulasi pada titik SP6 (Sanyinjiao). Titik SP6 berperan dalam memperkuat fungsi limpa serta membantu menjaga keseimbangan unsur Yin dan Yang, ginjal, hati, dan darah. Selain itu, stimulasi pada titik ini dapat melancarkan aliran dan sirkulasi darah. Titik Sanyinjiao memiliki karakteristik khusus karena merupakan titik pertemuan tiga meridian Yin pada ekstremitas bawah (Soleha et al. 2025).

Konsep pengobatan tradisional Tiongkok, rahim memiliki keterkaitan dengan organ ginjal dan jantung melalui jalur meridian tertentu, serta menerima suplai darah dari hati. Apabila aliran darah yang menuju hati tidak optimal, maka suplai darah ke rahim juga akan berkurang. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya dismenore. Pemberian terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) diketahui dapat membantu melancarkan suplai dan sirkulasi darah pada ketiga meridian yang berhubungan, sehingga berperan dalam mengurangi keluhan nyeri menstruasi (Rahmawati et al., 2022).

Titik SP6 (Sanyinjiao) merupakan salah satu titik akupresur yang paling sering dimanfaatkan untuk membantu meredakan nyeri haid atau dismenore. Titik ini berada di sisi dalam kaki bagian bawah, tepatnya sekitar empat jari di atas mata kaki bagian dalam, sedikit ke belakang dari tulang kering (tibia). Pemberian stimulasi pada titik SP6 dilakukan dengan menekan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk secara perlahan selama beberapa 1-2 menit pada masing-masing kaki.



Gambar 2. 1 Titik SP6 (Sumber: *peakmassager.com*)

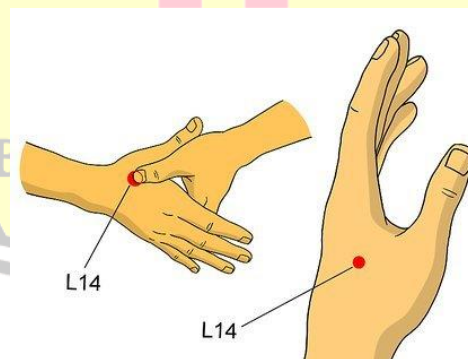
2.2.4 Akupresur Titik Hegu (LI4)

Titik LI4 (Hegu) yaitu salah satu titik akupresur yang banyak dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis untuk meredakan nyeri, termasuk nyeri menstruasi atau dismenorea. Titik ini berada di punggung tangan, tepatnya pada sela antara ibu jari dan jari telunjuk. Pemberian tekanan pada titik LI4 dilakukan menggunakan jari dengan tujuan menstimulasi respons tubuh. Stimulasi tersebut dapat membantu mengurangi rasa nyeri dengan cara melancarkan aliran darah, merangsang pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami, serta memengaruhi sistem saraf sehingga sensasi nyeri dapat berkurang (Wulandari et al. 2024).

Akupresur pada titik LI4 (Hegu) bekerja dengan memberikan rangsangan mekanis pada kulit dan jaringan di sekitar titik tersebut, yang selanjutnya mempengaruhi sistem saraf pusat. Rangsangan ini dapat memicu pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga persepsi terhadap nyeri dapat berkurang. Selain itu, penekanan pada titik LI4 mampu mengaktifkan serabut saraf aferen yang berperan dalam menghambat

penghantaran impuls nyeri menuju otak, sekaligus meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasikan jaringan di area yang distimulasi. Mekanisme neurofisiologis tersebut secara bersama-sama berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri, sehingga akupresur LI4 efektif digunakan sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri, termasuk nyeri haid atau dismenore (Revianti et al., 2021).

Akupresur pada titik Hegu (LI4) merupakan teknik penekanan yang dilakukan pada area tangan. Titik ini berada di punggung tangan, tepatnya di sela antara ibu jari dan jari telunjuk, yaitu di antara tulang metakarpal pertama dan kedua. Lokasinya kira-kira terletak di bagian tengah tulang metakarpal kedua pada sisi radial. Teknik akupresur ini dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan jari untuk menstimulasi titik tersebut (Soleha et al. 2025).



Gambar 2. 2 Titik Hegu (LI4) (Sumber: newkidscenter.com)

2.2.5 Teknik Melakukan Akupresur

Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu. Tekanan ini umumnya diberikan menggunakan ibu jari tangan hingga sekitar sepertiga ujung kuku, dengan penghitungan kurang lebih 30 kali tekanan, penekanan dilakukan dengan tekanan yang sedang dan stabil.

Penekanan dapat dilakukan berulang sesuai kebutuhan (Soleha et al. 2025). Dalam teknik akupresur terdapat beberapa teknik stimulasi yang digunakan pada titik-titik akupresur atau acupoints untuk membantu merangsang respons tubuh (Akmila, 2024):

1) Menekan (Pressure / Pressing)

Teknik menekan dalam akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan yang terkontrol dan terarah pada titik akupresur tertentu menggunakan ujung jari dengan tujuan membantu meningkatkan sirkulasi darah dan aliran energi tubuh serta berkontribusi dalam penurunan intensitas nyeri melalui stimulasi yang dilakukan secara konsisten.

2) Memutar (Circular Motion)

Teknik memutar dilakukan dengan menggerakkan jari secara perlahan membentuk pola melingkar pada area titik akupresur, yang bertujuan membantu merelaksasi otot yang mengalami ketegangan serta mendukung kelancaran aliran energi di dalam tubuh.

3) Mengetuk (Tapping)

Teknik mengetuk dilakukan dengan memberikan ketukan ringan secara berulang pada titik-titik akupresur dengan ritme tertentu, seperti setiap 2-3 detik, menggunakan jari tengah atau kombinasi ibu jari dan telunjuk, sehingga stimulasi yang diberikan bersifat ringan dan tetap efektif dalam merangsang respons tubuh.

4) Menepuk (Percussion / Patting)

Teknik menepuk dilakukan dengan cara menepukkan telapak tangan yang terbuka pada titik atau area tertentu sebanyak beberapa kali, misalnya 5-10 kali, yang bertujuan membantu memperlancar aliran energi tubuh dan memberikan efek relaksasi ringan pada otot di area yang distimulasi.

2.2.6 Waktu yang Tepat Diberikan Akupresur

Akupresur merupakan terapi komplementer yang paling efektif apabila diberikan selama periode nyeri menstruasi, khususnya pada hari-hari awal menstruasi, ketika intensitas rasa nyeri atau kram biasanya paling tinggi. Intervensi akupresur sebaiknya dimulai sejak munculnya nyeri pada hari pertama menstruasi dan dapat dilanjutkan setiap hari selama nyeri masih dirasakan, karena penerapan yang konsisten selama periode nyeri dapat menurunkan intensitas nyeri secara bertahap dari hari ke hari (Hidayah et al. 2024).

Teknik akupresur dilakukan dengan menekan titik-titik akupresur tertentu, seperti SP6 (Sanyinjiao) dan LI4 (Hegu) yang telah terbukti memiliki efek analgesik pada nyeri menstruasi. Akupresur adalah bentuk terapi nonfarmakologis yang dilakukan dengan menggunakan tangan untuk memberikan tekanan pada titik-titik akupunktur di permukaan tubuh. Teknik ini dilakukan melalui penekanan atau pijatan pada setiap titik selama 1-2 menit (Mukaromah & Kurdi 2024). Tekanan ini dipercaya dapat merangsang pelepasan endorfin dan neurotransmitter seperti serotonin, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, serta

mengurangi ketegangan otot di area panggul dan perut bagian bawah (Safety & Suryaningsih, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur yang diterapkan sejak awal munculnya kram menstruasi memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan intervensi yang diberikan setelah nyeri mencapai puncaknya. Penerapan yang tepat waktu ini memungkinkan tubuh merespon stimulasi secara optimal, sehingga nyeri menstruasi dapat dikontrol lebih cepat dan durasi rasa sakit menjadi lebih pendek. Dengan demikian, akupresur tidak hanya berfungsi sebagai metode pengurangan nyeri non-farmakologis, tetapi juga dapat digunakan sebagai strategi manajemen nyeri preventif pada remaja maupun wanita dewasa yang mengalami dismenore primer (Aksoy-Can et al. 2025).

2.2.7 Indikasi dan Kontraindikasi Akupresur

a) Indikasi Akupresur adalah:

Akupresur adalah terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi berbagai keluhan kesehatan. Akupresur titik LI4 dan SP6 dapat dilakukan pada kondisi seperti nyeri haid (dismenore), nyeri gigi, nyeri kepala, serta nyeri otot dan sendi. Selain itu, akupresur dapat membantu mengatasi stres, kecemasan, gangguan tidur, dan kelelahan.

b) Kontraindikasi akupresur adalah:

Akupresur tidak dianjurkan pada area yang mengalami luka terbuka, infeksi, bengkak, patah tulang, atau cedera akut. Pada kondisi

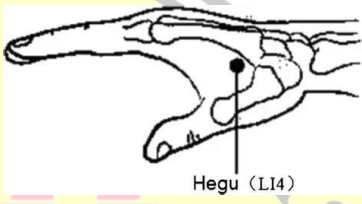
medis yang serius seperti penyakit jantung berat, kanker, atau keadaan darurat medis, akupresur tidak boleh dijadikan sebagai terapi utama. Oleh karena itu, penting untuk memastikan kondisi kesehatan sebelum melakukan terapi akupresur agar tetap aman dan efektif.



2.2.11 Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresur

Tabel 2. 1 SOP Akupresur SP6 dan LI4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) AKUPRESUR TITIK SP6 DAN LI4	
Pengertian	Akupresur Titik Hegu (LI4) dan Titik SP6 (Sanyinjiao) yaitu salah satu metode terapi yang menggunakan teknik khusus dengan memberikan tekanan untuk membantu mengurangi nyeri.
Tujuan	Untuk meredakan nyeri
Indikasi	Pasien keadaan nyeri
Kontraindikasi	Akupresur tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh luka, bengkak, tulang retak atau patah, dan kulit terbakar.
Persiapan Alat	1. Baby Oil 2. Tissue 3. Jam Tangan
Prosedur	Tahap Persiapan 1. Mendengarkan penjelasan dari peneliti 2. Menunggu giliran dengan tertib 3. Maju ke depan secara mandiri 4. Mengucapkan salam Tahap Pelaksanaan 1. Melakukan cuci tangan 2. Memosisikan diri dengan nyaman 3. Posisikan klien sesuai dengan kebutuhan 4. Tentukan area yang akan dilakukan akupresur 5. Oleskan baby oil secukupnya pada area yang akan dilakukan akupresur

	6. Melakukan penekanan pada dua titik akupresur yaitu: a. Titik SP6  b. Titik LI4  7. Melakukan penekanan sedang pada titik akupresur menggunakan ibu jari 8. Melakukan penekanan selama 1-2 menit 9. Menjaga kenyamanan selama tindakan Tahap terminasi 1. Menghentikan Tindakan setelah selesai 2. Membersihkan area yang telah dipijat 3. Merapikan alat yang telah digunakan 4. Mencuci tangan kembali 5. Mengucapkan salam penutup 6. Kembali ke tempat duduk
--	---

Gambar 2.3 SOP (Sumber: Tim Pokja SPO Keperawatan DPP PPNI 2021)

2.3 Konsep Pengetahuan

2.3.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), Pengetahuan yaitu hasil dari rasa ingin tahu seseorang mengenai suatu objek yang diperoleh dengan proses penginderaan. Tingkat wawasan setiap individu dapat berbeda, karena setiap orang memiliki kemampuan serta cara penginderaan yang tidak sama dalam menerima dan memahami informasi dari objek tersebut.

Proses terbentuknya pengetahuan tidak berlangsung terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima, mengolah, serta menerima informasi yang diperoleh. Dalam proses tersebut, setiap individu memiliki perbedaan dalam tingkat pemahaman, sehingga meskipun terjadi peningkatan setelah pemberian intervensi, tidak seluruh individu secara langsung mencapai kategori baik (Sambow, Rina, & Nena, 2021).

2.3.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), terdapat enam tingkat pengetahuan, di antaranya:

a) Tahu (know)

Tingkatan ini adalah level paling mendasar, di mana individu hanya bisa mengingat ulang informasi atau materi yang sudah dipelajari sebelumnya, contohnya menyebutkan, mendefinisikan, atau menguraikan suatu hal.

b) Memahami (Comprehension)

Di tahap ini, individu tidak hanya sekedar mengingat, namun juga sudah mampu menyampaikan suatu objek atau informasi yang benar sesuai dengan yang dipahami. Seseorang mampu menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasi objek atau sesuatu yang telah dipahami sebelumnya

c) Aplikasi (Application)

Pengetahuan yang sudah dipahami kemudian digunakan serta diterapkan dalam situasi nyata atau kondisi sebenarnya.

d) Analisis (Analysis)

Pada tahap ini, individu mampu menguraikan suatu objek menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan, juga dapat menyamakan dan membedakan setiap unsur tersebut.

e) Sintesis (Synthesis)

Individu dapat merangkai ulang berbagai unsur pengetahuan menjadi suatu bentuk atau pola baru yang lebih menyeluruh.

f) Evaluasi (Evaluation)

Tahap ini melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi suatu hal berdasarkan kriteria yang ditentukan, serta menggunakan data yang ada sebagai dasar dalam pengambilan keputusan.

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan (Susilawati, Pratiwi, & Adhistry, 2022) adalah :

a) Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan yaitu suatu usaha untuk memberikan wawasan sehingga dapat memotivasi terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Selain itu, tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memahami informasi dan meningkatkan pengetahuannya.

b) Informasi

Informasi merupakan hal yang dapat menambah pengetahuan seseorang. Semakin banyak informasi yang diperoleh, maka semakin luas pengetahuannya. Informasi tersebut dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, teman, media massa, buku, maupun tenaga kesehatan.

c) Pengalaman

Pengalaman tidak selalu berupa hal yang pernah dialami secara langsung, tetapi juga dapat diperoleh dari apa yang didengar atau dilihat. Pengalaman tersebut dapat menambah pengetahuan seseorang, terutama yang bersifat informal.

d) Budaya

Tingkah laku manusia, baik individu maupun kelompok, dalam memenuhi kebutuhannya mencakup sikap serta kepercayaan yang dimiliki.

e) Sosial Ekonomi

Seseorang dengan kemampuan ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki peluang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan hidup,

termasuk menyisihkan sebagian penghasilannya untuk memperoleh informasi yang bermanfaat guna menambah pengetahuan.

2.3.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Cara mengukur pengetahuan merupakan suatu cara untuk menilai sejauh mana seseorang memahami informasi atau konsep tertentu dengan menggunakan alat ukur seperti kuesioner atau tes. Pengukuran ini biasanya dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang tersusun secara sistematis, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman seseorang terhadap suatu topik yang diteliti (Untari et al. 2023). Tingkat pengetahuan dapat dinilai dalam rumus berikut ini

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

SP : Skor yang diperoleh responden

SM : Skor Maksimal

Berdasarkan nilai persentase yang diperoleh, tingkat pengetahuan responden terbagi menjadi tiga kategori (Arikunto, 2013) yakni:

Kategori Baik: 76% - 100%

Kategori Cukup: 56% - 75%

Kategori Kurang: $\leq 55\%$

2.4 Remaja

2.4.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju tahap kedewasaan. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan yang cukup kompleks dan saling berkaitan, meliputi perubahan hormonal yang memicu kematangan fungsi reproduksi, perubahan fisik seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan, serta perubahan psikologis yang ditandai dengan perkembangan emosi, pola pikir, dan pencarian jati diri. Selain itu, terjadi pula perubahan sosial, dimana remaja mulai membangun hubungan yang lebih luas dengan lingkungan sekitarnya dan belajar menyesuaikan diri dengan peran serta norma dalam masyarakat (Batubara, 2021).

Remaja putri yaitu perempuan yang sedang dalam periode transisi dari anak ke dewasa, ditandai oleh macam-macam perubahan fisiologis, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja umumnya mencakup usia 10-19 tahun, periode di mana individu mengalami pubertas, termasuk kematangan sistem reproduksi, menstruasi, dan perkembangan ciri seksual sekunder. Masa ini tidak hanya merupakan proses biologis, tetapi juga melibatkan pembentukan identitas, kemandirian, serta perubahan peran sosial dalam kehidupan seorang perempuan. Definisi ini sejalan dengan program kesehatan reproduksi remaja yang menekankan pentingnya pemahaman menyeluruh mengenai aspek fisik, mental, dan sosial selama masa transisi tersebut (Aniroh & Mawardika, 2022).

Remaja putri memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari remaja laki-laki, yaitu mengalami perubahan reproduksi khas perempuan, termasuk menarche (haid pertama) yang menandai kematangan dan fungsi organ reproduksi. Perubahan hormon dan fisik selama masa ini dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan, seperti timbulnya dismenore, risiko anemia, serta kebutuhan akan edukasi kesehatan reproduksi yang khusus. Edukasi ini penting agar remaja putri memahami perubahan yang mereka alami dan dapat merawat diri dengan sehat, baik dari segi fisik maupun mental (Aniroh & Mawardika, 2022).

Remaja putri dianggap sebagai kelompok yang membutuhkan pendekatan edukatif dan layanan kesehatan reproduksi yang sesuai karena mereka berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan reproduksi, termasuk misalnya dismenore yang sering dialami dan dapat berpengaruh pada kualitas hidup maupun aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman yang benar tentang remaja putri sangat penting dalam penyusunan program kesehatan seperti edukasi akupresur untuk menurunkan keluhan nyeri haid secara mandiri (Sinta, Pramana, & Issabella, 2024).

2.4.2 Tahap Tahap Masa Remaja

Masa remaja yaitu tahap perkembangan penting yang menandai peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini, individu mengalami perkembangan fisik, fisiologis, psikis, dan sosial yang berlangsung cepat, serta berperan menentukan arah pertumbuhan menuju kedewasaan. Secara

umum, periode usia remaja menurut WHO adalah 10 hingga 19 tahun, meskipun beberapa sumber dan konteks lokal menyesuaikan hingga 20-21 tahun tergantung karakteristik populasi (Hidayat et al. 2024).

1. Remaja Awal (Early Adolescence)

Remaja awal, yang berusia sekitar 10-14 tahun, merupakan tahap pubertas awal yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, munculnya ciri seksual sekunder, perubahan hormonal, serta tanda-tanda biologis menuju kematangan reproduksi. Secara psikososial, pada masa ini remaja mulai menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan berpikir yang lebih kompleks, serta perubahan emosi yang cepat. Selain itu, interaksi dan pergaulan dengan teman sebaya menjadi semakin penting dalam pembentukan identitas dan keterampilan sosial mereka (Montanesa & Karneli, 2021).

2. Remaja Tengah (Middle Adolescence)

Remaja tengah, yang umumnya berusia sekitar 15–16 tahun, masih mengalami perubahan fisik meskipun lebih stabil dibandingkan dengan remaja awal. Pada tahap ini, remaja sering melakukan pencarian identitas diri, merefleksikan norma sosial, serta menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan logis. Kemandirian mereka mulai berkembang, sementara hubungan sosial menjadi semakin kompleks seiring bertambahnya pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sekitar (Montanesa & Karneli, 2021).

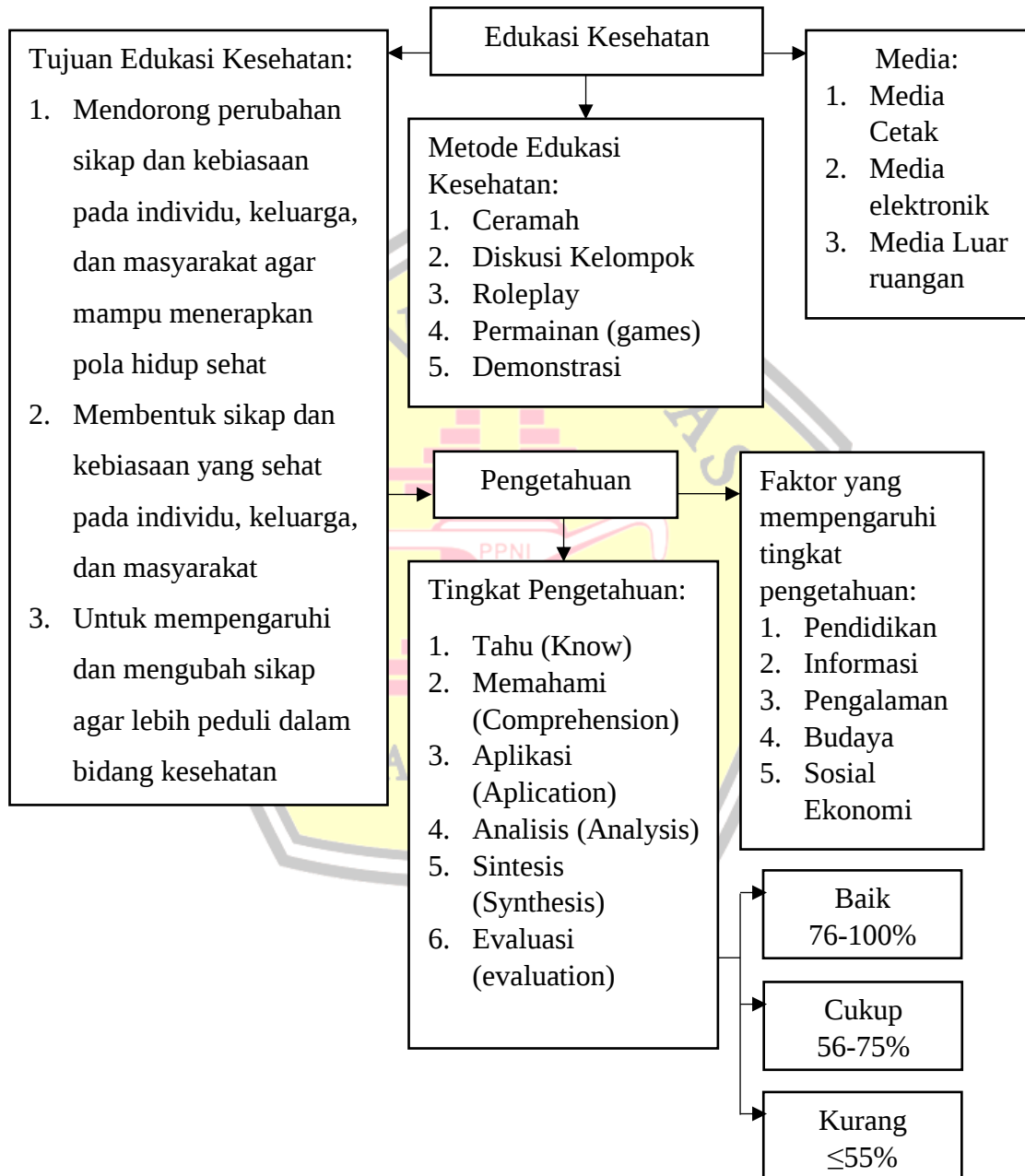
3. Remaja Akhir (Late Adolescence)

Remaja akhir, yang berusia sekitar 17-19 tahun ke atas, hingga awal 20 tergantung konteks, merupakan tahap di mana individu semakin memantapkan identitas diri, mengembangkan kemampuan bertanggung jawab, serta mulai merencanakan peran mereka dalam masyarakat. Perubahan fisik akibat pubertas telah selesai, namun perkembangan psikologis dan sosial masih berlanjut, termasuk kesiapan untuk menghadapi kehidupan dewasa secara lebih matang dan utuh (Montanesa & Karneli, 2021).

Siswa kelas 10 yang umumnya berusia 15-16 tahun bagian dari tahap remaja tengah, yaitu tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, serta berpikir yang semakin kompleks daripada masa remaja awal. Di tahap ini, remaja mulai menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir abstrak, mempunyai rasa penasaran yang kuat, serta mulai membentuk identitas diri melalui interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Sementara itu, siswa kelas 11 yang berusia sekitar 16-17 tahun juga masih berada pada tahap remaja tengah, namun secara perkembangan sudah mulai mendekati fase remaja akhir. Di usia ini, individu cenderung mempunyai kematangan emosi yang lebih baik, keahlian pengambilan keputusan yang lebih rasional. Adapun siswa kelas 12 yang rata-rata berusia 17-18 tahun termasuk dalam tahap remaja akhir, yaitu periode perubahan ke masa dewasa awal yang menunjukkan peningkatan kemandirian, tanggung jawab, dan kesiapan dalam menentukan arah hidup secara lebih realistis dan terarah (Oktarina, 2021).

2.5 Kerangka Teori

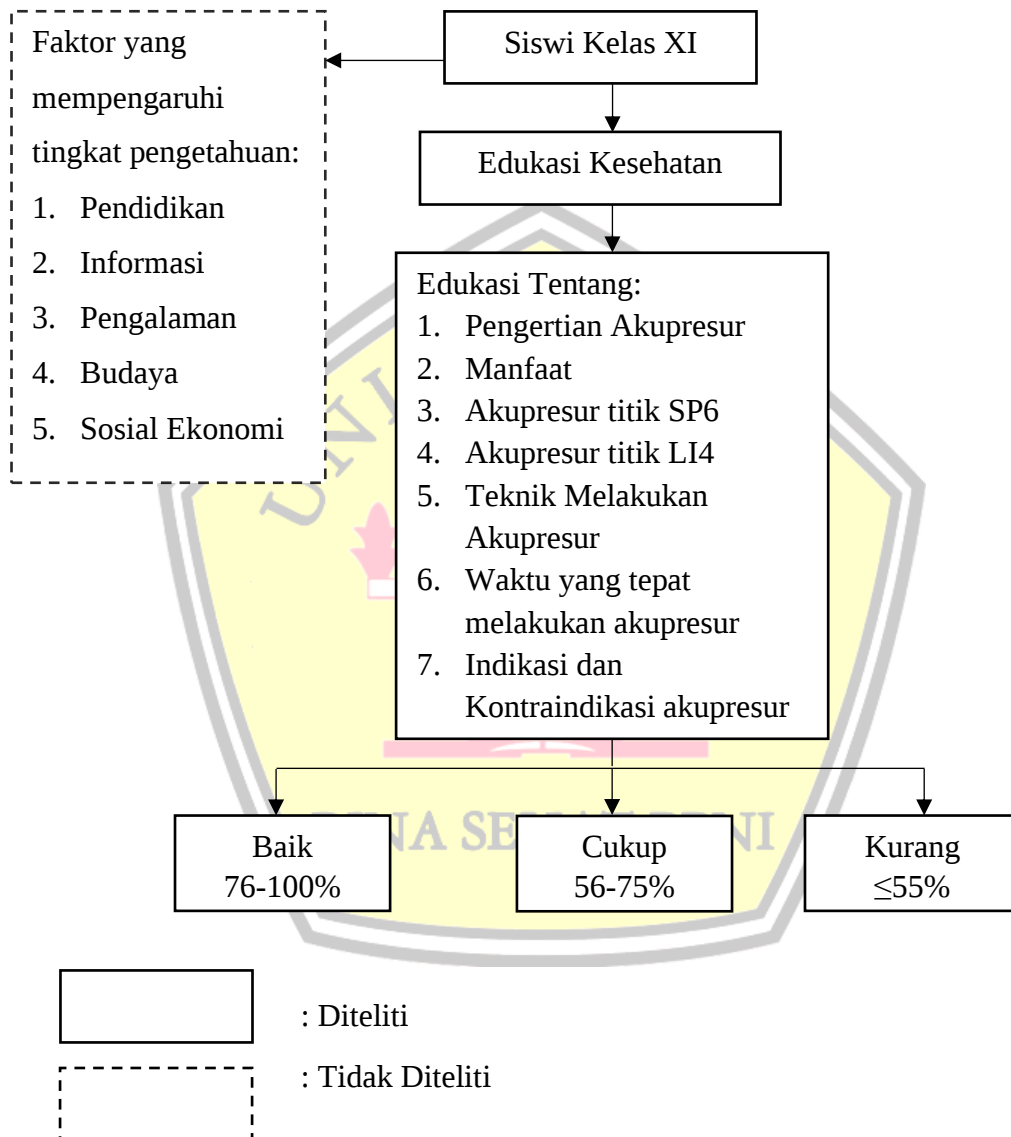
Kerangka teori merupakan rangkaian konsep yang digunakan untuk menjelaskan suatu fenomena, serta membantu peneliti dalam mengidentifikasi hubungan antar variabel serta arah penelitian (Pratiwi 2022).



Gambar 2. 3 Kerangka Teori Pengaruh Edukasi Kesehatan Akupresur SP6 dan LI4 terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah rangkaian ide yang dikembangkan peneliti untuk menyederhanakan pemikiran tentang fenomena yang diteliti sehingga penelitian menjadi lebih terarah dan mudah dipahami (Pratiwi 2022).



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Kesehatan Akupresur SP6 dan LI4 terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu anggapan atau pernyataan yang diduga benar dan sering dimanfaatkan sebagai landasan dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, maupun sebagai dasar untuk melakukan penelitian lanjutan. Anggapan yang dirumuskan sebagai hipotesis dapat dipandang sebagai data awal, namun kebenarannya belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, sebelum hipotesis digunakan sebagai dasar dalam menetapkan suatu keputusan, hipotesis tersebut perlu terlebih dahulu diuji melalui data yang diperoleh dari hasil observasi atau pengamatan empiris (Junaedi & Wahab, 2023).

H1: Ada pengaruh edukasi kesehatan akupresur SP6 dan LI4 terhadap pengetahuan remaja putri tentang akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

