

PENGARUH PIJAT AKUPRESURE DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA

Istiqomah Dwi Andari¹⁾

Email: istyandari44@gmail.com¹⁾

¹⁾Prodi D3 Kebidanan Politeknik Harapan Bersama Jl. Mataram No. 9 Pesurungan Lor Tegal

Article Info

Received:

Desember 14, 2022

Revised:

January 05, 2023

Accepted:

January 20, 2023

Available Online:

January 31, 2023

Abstrak

Suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat khusus secara psikologmaupun fisiologis terhadap seseorang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh pijat akupresure dalam mengurangi stress belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan rancangan quasy experiment, rancangan penelitian non-equivalent control design dengan pre dan post-test. Populasi siswa SMA yang mengalami stress belajar dengan ciri-ciri pusing rasa cepat lelah, pengambilan sample dengan system accident sampling. Sampel penelitian ini ada 60 responden siswa dengan 30 responden kelompokintervensi dan 30 kelompok control. Analisa data menggunakan Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian ini adalah siswa yang mengalami stress belajar memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan sebelum dilakukan pijat akupresure. Hasil uji analisis menggunakan Man Whitney menunjukkan nilai P value 0.000, artinya ada pengaruh pijat akupresure dalam mengatasi stress belajar pada siswa SMA.

Kata kunci: Akupresure, Stres Belajar

Abstract

A response or feeling that is not comfortable experienced by someone who is influenced by individuals and external situations that cause special psychological and physiological consequences for someone. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of acupressure massage in reducing student learning stress. This study used a quantitative method using a quasy experimental design, a non-equivalent control design with pre and post tests. The population of high school students who experience learning stress with the characteristics of dizziness, feeling tired quickly, taking samples with an accident sampling system. The sample of this study were 60 student respondents with 30 intervention group respondents and 30 control groups. Data analysis used Wilcoxon and Mann Whitney. The results of this study were based on the results of the analysis of students who experienced learning stress had lower scores compared to before the acupressure massage was carried out. The results of the analysis test using Man Whitney showed a P value of 0.000, meaning that there was an effect of acupressure massage in overcoming learning stress in high school student.

Keywords: Acupressure, Learning Stress

@2023PoliteknikHarapanBersama

Korespondensi:

Istiqomah Dwi Andari, Pagongan rt 03/03 kecamatan Dukuhturi, 085290302743, istyandari44@gmail.com

1. Pendahuluan

Hidup akan selalu mengalami beberapa tingkat stres. Semua orang terutama remaja dari berbagai kalangan bisa mengalaminya seperti pada masa SMA. Penyebab stres pada remaja SMA antara lain: tuntutan akademis yang terlampau berat, kegagalan menuntaskan tugas perkembangan, pengalaman masa lalu, konflik keluarga, konflik interpersonal, peristiwa kehilangan, hobi yang tidak tersalurkan, ketakutan gagal serta kehilangan harga diri, kondisi atau bentuk tubuh, dan lingkungan.^[1]

Masa antara anak usia dini dan masa dewasa awal dikenal sebagai masa remaja. Masa remaja biasanya merupakan masa yang menantang karena efek dari berbagai faktor. Remaja adalah salah satunya; karena mereka masih belum dewasa secara emosional, mereka sering memberontak terhadap segala sesuatu yang tidak mereka sukai dan mengalami pergolakan emosi.^[2]

Banyak profesional di bidang psikologi perkembangan menyebut masa remaja sebagai masa krisis karena banyaknya masalah dan keadaan yang tidak menguntungkan yang ditimbulkannya. Seorang remaja mungkin mengalami stres pada masa ini karena banyaknya perselisihan yang melibatkan lingkungan remaja, termasuk keluarga dan teman sebaya. Lebih lanjut, Erik Erikson^[3] menegaskan bahwa periode waktu ini juga penting dan menyelesaikan krisis pada titik ini akan berdampak signifikan pada seluruh masa depan individu.. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh^[4] pada 60 orang remaja, menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka, misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang

dideritanya atau anggota keluarganya.^[5] Seorang remaja apalagi dengan identitasnya sebagai pelajar atau siswa, tentu dituntut untuk mampu menyelesaikan masalahnya sendiri karena jika tidak mereka akan sangat terganggu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Akan tetapi, seorang remaja terkadang tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut, terutama jika tidak ada bantuan dari siapa pun. Remaja seperti itu mengalami banyak stres.^[6]

Akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijet pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan endorphen, yaitu hormone yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak.^[7] Melakukan penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi endorphen dalam tubuh.^[8] Pelepasan endorphen dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitive terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresure akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh^{[1][3]}

Titik Akupresure untuk mengurangi stress belajar pada Siswa SMA yaitu:

1. Titik Li3 (Titiknya berada pada tulang-tulang jempol kaki dan disela jari kaki)



Caranya: menekan dengan jari telunjuk sekama 3-4 menit, setelah itu, lepaskan tekanan yang diberikan dan ulangi cara yang sama selama 4-5 kali sepanjang hari.^[9]

2. Titik Li 4 (Titik antara pangkal ibu jari hingga pangkal jari telunjuk,

titik pada atas mata kaki, titik di bawah tempurung lutut)



Caranya: Caranya : tekan secara perlahan antara pangkal ibu jari. Tekan dengan lembut selama 30 detik secara bergantian.
3. Titik ujung alis paling luar



Caranya : berikan sedikit tekanan pada 2 titik secara bersamaan selama 3 menit. Ulangi proses ini sepanjang hari selama sekitar 4-5 kali. [3][10]

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment*, melakukan pendekatan rancangan penelitian *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel adalah system *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 siswa SMA dengan 30 responden siswa kelompok control (tidak mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit kepala) dan 30 respondent siswa SMA kelompok perlakuan (dengan pemijatan akupresure). Tempat Penelitian di MAN 1 Kota Tegal bulan Oktober 2022. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik yang diteliti adalah usia remaja, jenis kelamin, yang akan dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi menurut karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	N	%	n	%
Usia Siswa				
11-14 th	0	0	0	0
15-17 th	27	90.00	28	93.33
18-21 th	3	10.00	2	6.66
Jenis Kelamin				
Laki-laki	15	50.00	15	50.00
Perempuan	15	50.00	15	50.00

Tabel 1 karakteristik responden menunjukkan bahwa umur siswa yang mengalami keluhan stress belajar yang paling banyak yaitu di usia remaja menengah di usia 15-17 tahun. Terdapat 27 siswa (90%) pada kelompokintervensi dan 28 siswa (93.33%) pada kelompok kontrol. Jenis kelamin pada responden siswa SMA untuk jumlahnya sama yaitu terdapat 15 laki-laki (50%) pada kelompok intervensi dan 15 siswa (50%) kelompok kontrol. Siswa SMA untuk jumlahnya sama yaitu terdapat 15 Perempuan (50%) pada kelompok intervensi dan 15 siswa (50%) kelompok kontrol.

Kelompok	Stres Belajar			P Value
	Sebelum	Sesudah	Selisish	
Intervensi	6.51	3.49	3.02	0.03
Kontrol	5.76	4.24	1.52	

Tabel 2 Distribusi Frekuensi menurut karakteristik responden

*Bermakna alpha < 0.05 dengan *Mann Whitney*

Tebel 2 Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap remaja siswa yang mengalami stress belajar dengan tanda-tanda seperti sakit kepala dan mengalami kecemasan diantara kedu kelompok (*p value 0.000*). hasil analisis siswa remaja yang mengalami stress belajar memiliki nilai yang rendah dibandingkan sebelumdilakukan pijat akupresure. Hasil uji analisis menggunakan man Whitney

menunjukkan *P value* 0.03 artinya ada pengaruh teknik pijat akupresure dalam mengatasi stress belajar siswa. [11] Pengaruh pijat akupresure dan teknik akupuntur dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh pasien. [12] [13] seperti yang jelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Hsing Chi Hsu menjelaskan tentang efektivitas akupresur pada titik akupresur Shenmen dan Neiguan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dan kesehatan fisik pasien yang menjalani operasi.^{[14] [15]}

4. Kesimpulan

Kesimpulan karakteristik siswa yang mengalami stress belajar pada usia 15-17 thsebanyak 28 siswa, Jenis kelamin pada siswa tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Hasil analisis menggunakan Man Whitney menunjukkan *p-value* 0.03, artinya ada pengaruh terapi pijat akupresur terhadap stress belajar siswa.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Politeknik Harapan Bersama Tegal yang telah memberikan support kepada peneliti. Tak lupa juga kepada seluruh pihak yang sudah memberikan dukungan dalam melakukan penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- [1] A. P. Sari dan A. Usman, "Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 17, no. 2, hal. 196–202, 2021.
- [2] Azizah, "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi," *Konseling Reli. J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, hal. 295–316, 2013.
- [3] R. D. K. Sari, "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea," *J. Keperawatan Univ. Surakarta*, hal. 1–10, 2016.
- [4] D. S. SUMARA, S. HUMAEDI, dan M. B. SANTOSO, "Kenakalan Remaja Dan Penanganannya," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, 2017.
- [5] D. Sudarsana, "Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 2, hal. 204–207, 2019.
- [6] Suparyanto dan Rosad (2015, "Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen Feb Ub Di Masa Pandemi Covid," *Suparyanto dan Rosad (2015*, vol. 5, no. 3, hal. 248–253, 2020.
- [7] B. Murti, *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Surakarta: Yuma Pustaka, 2016.
- [8] H. E. Kurniyawan, "Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri," *NurseLine J.*, vol. 1, no. 2, hal. 246–256, 2016.
- [9] J. K. Tyas, A. A. Ina, dan P. Tjondronegoro, "Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore," *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, hal. 1, 2018.
- [10] C. Mahadini dan M. Wulandari, "Pengaruh Akupunktur Titik Sishencong Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia di Yayasan Dianonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL)," *J. Islam. ...*, vol. 4, no. 1, hal. 8–13, 2020.
- [11] C. H. Chen, H. H. Chen, M. L. Yeh, dan S. L. Tsay, "Effects of ear acupressure in improving visual health in children," *Am. J. Chin. Med.*, vol. 38, no. 3, 2010.
- [12] N. Zhuori, Y. Cai, Y. Yan, Y. Cui, dan M. Zhao, "Does social support affect the health of the

- elderly in rural China? A meta-analysis approach,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 18, 2019.
- [13] H. C. Hsu *et al.*, “The Effects of Acupressure on Improving Health and Reducing Cost for Patients Undergoing Thoracoscopic Surgery,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 3, 2022.
- [14] P. K. Senudin, “Effect of Therapy Acupressure To the Levels Anxiety and Levels of Endorphin in Pregnant Women,” 2019.
- [15] M. L. Yeh, H. H. Chen, dan Y. C. Chung, “One year study on the integrative intervention of acupressure and interactive multimedia for visual health in school children,” *Complement. Ther. Med.*, vol. 20, no. 6, 2012.