

EDUKASI PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Mariene W. Dolang^{1*}, Jayanti Djarami², Epi Dusra³, Yohanes F. Simanjuntak⁴

^{1,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Maluku, Indonesia

²Program Studi Farmasi, STIKes Maluku Husada, Maluku, Indonesia

⁴RSUD Piru, Kab. Seram Bagian Barat, Indonesia

marienedolang@gmail.com¹, apotekerjayanti@gmail.com², dusraephy@gmail.com³,
yohanesimanjuntak@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Dismenore merupakan istilah medis yang terjadi pada saat menstruasi dan menimbulkan rasa sakit disebabkan oleh terjadinya kontraksi rahim. Dismenore bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan masalah yang secara berkala membuat seorang wanita menjadi tidak nyaman selama periode menstruasi. Tujuan pengabdian agar dapat meningkatkan pemahaman remaja di Dusun Kelapa Dua tentang penanganan dismenore. Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Dusun Kelapa Dua, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat. Mitra dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang berada di wilayah Dusun Kelapa Dua sebanyak 36 remaja. Kegiatan diawali dengan pembukaan, penyajian materi, dan diskusi. Hasil akhir dari kegiatan penyuluhan adalah sebanyak 91,6% remaja yang memberikan tanggapan yang positif dan mengalami peningkatan pemahaman tentang dismenore dan terjadi peningkatan pengetahuan dari rata-rata skro 5.28 menjadi 7.47 yang terlihat dari adanya antusias remaja ketika mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan yang diajukan serta daya tarik yang besar untuk menerapkan apa yang telah diberikan.

Kata Kunci: Remaja; Menstruasi; Nyeri Haid.

Abstract: *Dysmenorrhea is a medical term that occurs during menstruation and causes pain caused by uterine contractions. Dysmenorrhea is not a disease but a problem that periodically makes a woman feel uncomfortable during her menstrual period. The purpose of this community service is to increase the understanding of adolescents in Kelapa Dua Hamlet about the handling of dysmenorrhea. The implementation of service activities, namely Kelapa Dua Hamlet, Kairatu District, West Seram Regency. Partners in this activity are young women who are in the Dusun Kelapa Dua area as many as 36 teenagers. The activity begins with the opening, presentation of material, and discussion. The final result of the counseling activity was as many as 91.6% of adolescents who gave positive responses and experienced an increase in understanding about dysmenorrhea and an increase in knowledge from an average score of 5.28 to 7.47 which was seen from the enthusiasm of adolescents when listening to the material and answering the questions asked and great appeal to apply what has been given.*

Keywords: Teenagers; Menstruation; Dysmenorrhea.



Article History:

Received: 02-11-2022

Revised : 01-12-2022

Accepted: 12-12-2022

Online : 01-02-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Dusun Kelapa Dua adalah salah satu daerah yang berada di Desa Kairatu, Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. Jika dilihat dari jumlah penduduk sebagian besar penduduk Dusun Kelapa Dua adalah Remaja Wanita. Dimana salah satu masalah yang sering dirasakan oleh para remaja di Dusun Kelapa Dua adalah nyeri haid atau yang biasa disebut dismenore. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam siklus hidup kehidupan seorang wanita. Terjadinya menstruasi menunjukkan bahwa kematangan fisik dan sistem reproduksi telah terjadi pada wanita tersebut. Akan tetapi pada saat menstruasi tidak jarang seorang wanita mengalami nyeri yang dikenal dengan dismenore. Dismenore merupakan istilah medis yang terjadi pada saat menstruasi dan menimbulkan rasa sakit disebabkan oleh terjadinya kontraksi rahim. Terdapat dua jenis dismenore, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid menstruasi umum dirasakan berulang-ulang dan tidak disebabkan adanya masalah patologi pada organ reproduksi (Reeder et al, 2011).

Nyeri biasanya dirasakan satu atau dua hari sebelum menstruasi atau saat berada pada periode menstruasi. Sedangkan dismenore sekunder merupakan rasa nyeri yang dirasakan dan disebabkan oleh gangguan sistem reproduksi. Dismenore bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan masalah yang secara berkala membuat seorang wanita menjadi tidak nyaman selama periode menstruasi. Nyeri yang dirasakan mulai dari ringan hingga berat yang terdapat dibagian bawah perut, tetapi juga dapat menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, sampai betis, berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, gemetar (Jo & Lee, 2018). Nyeri yang dirasakan disebabkan terjadinya kontraksi otot rahim yang sangat kuat ketika mengeluarkan darah haid dari Rahim yang kemudian menyebabkan otot mengencang dan nyeri tekan (Ernawati S et al, 2017).

Prevalensi dismenorea diperkirakan tinggi dan sangat bervariasi, berkisar antara 20%- 94% terjadi pada wanita usia reproduksi (Randabunga et al, 2018) dan sebagian besar terjadi pada remaja (Petraglia et al, 2017). Dismenore yang dirasakan remaja dapat menyebabkan efek negatif, seperti ketidakhadiran di sekolah, kehilangan konsentrasi kelas, ketidakhadiran di kelas, kehilangan partisipasi kelas, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan rumah (Armour et al., 2019), dan menyebabkan pembatasan aktivitas sehari-hari (Orhan C et al., 2018).

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi dismenore, yaitu dengan pemberian terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat analgesik dan terapi non-farmakologis dapat menggunakan kompres air hangat (Maidartati, Hayati & Permata, 2018), massage effleurage (Ananda, 2018), ramuan herbal seperti kunyit (Dolang M. W., 2021), dan aromaterapi (Rambi, Bajak, & Tumbale, 2019).

Mitra dalam hal ini remaja di Dusun Kelapa Dua, belum memahami betul cara memilih obat yang benar dalam mengatasi dismenore. Pada

pengabdian masyarakat ini adalah langkah yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan dalam bentuk ceramah tentang dismenore dan cara mengatasinya agar mitra dapat memahami dengan benar sehingga dapat terhindar dari kesalahan dan penyalahgunaan obat. Penyuluhan tentang dismenore dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja tentang penanganan dismenore (Saputra, Kurnia, & Aini, 2021). Ceramah merupakan cara penyampaian informasi secara lisan dan dapat diikuti peserta lebih dari dua puluh orang, selain itu metode ceramah menuntut responden untuk menggunakan indera penglihat (mata), indera pendengar (telinga) dan juga konsentrasi yang cukup untuk menyerap informasi yang diberikan (Dewi U. & Trisetiyaningsih, 2019).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian brosur dapat menambah pemahaman tentang dismenore (Khusna, K & Utari, 2022). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan pemahaman remaja remaja di Dusun Kelapa Dua tentang penanganan nyeri haid.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Perencanaan/Persiapan

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan melakukan survei lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Dusun Kelapa Dua, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat. Mitra dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang berada di wilayah Dusun Kelapa Dua sebanyak 36 remaja. Survei lapangan dilakukan dengan menemui kepala dusun, kepala pemuda, dan remaja putri.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dusun Kelapa Dua dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dismenore, yang meliputi pengertian, jenis, penyebab, dampak, dan cara mengatasi dismenore.

3. Evaluasi

Tahapan ini akan dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman siswa tentang nyeri haid dan indikator keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman responden tentang dismenore.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan/Persiapan

Berdasarkan hasil survei lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian diketahui bahwa pada saat menstruasi sebagian besar remaja yang merasakan nyeri haid tidak mengetahui tentang dismenore dan penanganan dismenore sehingga tim berupaya memberikan edukasi tentang dismenore sehingga dapat meningkatkan pemahaman para remaja. Kurnia mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Kurnia D. , Maria U. M. , Dian N. I., 2022). Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa selama ini para remaja mengonsumsi obat analgesik untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan, padahal disekitar tempat tinggal mereka banyak tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi rasa nyeri.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan pada 20 juni 2022 ini terbagi menjadi beberapa sesi yaitu pembukaan, pemberian materi penyuluhan, diskusi, dan penutup, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan Dismenore

Pemberian penyuluhan sebagaimana yang terlihat pada Gambar 1 dilakukan selama 30 menit yang menemukan bahwa remaja putri di Dusun Kelapa Dua masih memiliki pemahaman yang minim terkait dengan dismenore. Pemberian materi dimulai dengan penjelasan menggunakan metode ceramah tentang kesehatan reproduksi. Setelah itu, dilanjutkan dengan memberikan penjelasan mengenai dismenore, seperti: penyebab dismenore, dan akibat yang dapat terjadi saat dismenore. Pemberian materi dilakukan agar peserta dapat memahami dengan benar yang dimaksud dengan dismenore. Peserta juga dapat memahami cara meminimalkan terjadinya dismenore serta alasan memberi perhatian khusus saat merasakan dismenore. Metode penyuluhan yang dilakukan dengan cara yang menarik berupa ceramah dengan alat bantu audiovisual yaitu slideshow yang berisi materi penyuluhan dan video cukup efektif dalam menarik perhatian responden dan membantu dalam memahami materi penyuluhan yang diberikan (Wiyono, Trisetiyono, & Pramono, 2015).

3. Evaluasi

Berikut adalah dokumentasi kegiatan (antusias remaja dalam memberikan pertanyaan), seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Antusias Remaja dalam Memberikan Pertanyaan

Berdasarkan Gambar 2 memperlihatkan antusiasme remaja ketika mendengarkan materi dan sebanyak 5 remaja yang memberikan pertanyaan tentang dismenore. Setelah remaja memahami materi, kegiatan pengabdian diakhiri dengan evaluasi melalui test secara lisan mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil penyuluhan diketahui sebanyak 91,6% remaja yang memberikan tanggapan yang positif dan mengalami peningkatan pemahaman tentang dismenore. Berdasarkan diagram 1 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian penyuluhan tentang Dismenore dimana sebelum penyuluhan rata-rata skor pemahaman responden 5.28 dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 7.47.

Melalui kegiatan PKM diharapkan para remaja dapat mempraktikkan ilmu yang sudah diperoleh melalui penyuluhan tentang agar ketika remaja mengalami dismenore, remaja tersebut sudah mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan. Dan pada saat pelaksanaan pengabdian tidak ada kendala yang dihadapi karena, mitra dalam hal ini remaja putri Dusun Kelapa Dua menyimak dengan baik materi yang diberikan serta memiliki antusias dalam bertanya seputar dismenore.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengabdian yang telah dilaksanakan dan pengamatan terhadap semua kegiatan yang telah dilaksanakan bersama mitra dalam hal ini Remaja Putri Dusun Kelapa Dua dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan berjalan dengan baik dengan peningkatan pengetahuan dari 5.28 menjadi 7.47 yang terlihat dari adanya antusias remaja ketika mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan yang diajukan serta daya tarik yang besar untuk menerapkan apa yang telah diberikan. Bagi tim pengabdian selanjutnya diharapkan memberikan pelatihan tentang cara

mengolah produk dengan bahan dasar tanaman tradisional untuk mengatasi dismenore yang berada disekitar Dusun Kelapa Dua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada DRTPM yang sudah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan LPPM yang sudah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, Y. (2018). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Padang. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 2(1), 21–28. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i1.475>
- Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., ... Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004142.pub4>
- Dewi U., A., & Trisetiyaningsih, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i1.180>
- Dolang M. W., Y. L. (2021). Analisis Metode Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 104–108.
- Ernawati S, Nonon S, Suprihatin, Nailus S, E. a. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional.
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Khusna, K. R. S., & Utari, B. N. D. (2022). Penyuluhan Swamedikasi Dismenore Di Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Kadipiro Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 753–759.
- Kurnia D. , Maria U. M. , Dian N. I., N. D. (2022). Penyuluhan Tentang Dysmenorrhoe Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i1.8892>
- Maidartati; Hayati, S., & Permata, H. A. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. VI(2), 156–164.
- Orhan C., Celenay S.T., Demirtuerk F., Ozgul S., Uzelpasaci E., A. T. (2018). Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case control study. *J. Obstet. Gynaecol. Res.*, 44(11), 2101–2109.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 27–34.
- Randabunga, E. J., Lukas, E., Tumedia, J. L., & T. Chalid, S. M. (2018). Effect of Pyridoxine on Prostaglandin Plasma Level for Primary Dysmenorrheal Treatment. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 6(4), 239–242.

<https://doi.org/10.32771/inajog.v6i4.848>

- Reeder, S.J, Martin L.L and Koniak-Griffin, D. (2011). *Keperawatan Maternitas* (Volum 1 (e). Jakarta: ECG.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi Sma Di Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 565–571.