

## PEMBERDAYAAN DAN PENDAMPINGAN REMAJA DALAM MENGATASI KELUHAN DISMENORE

Elvi Destariyani<sup>1</sup>, Yuniarti<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia

[elvidestariyani@gmail.com](mailto:elvidestariyani@gmail.com)<sup>1</sup>, [yuniartiyoeni@yahoo.com](mailto:yuniartiyoeni@yahoo.com)<sup>2</sup>

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Prevalensi dismenore tertinggi dialami oleh remaja dengan angka berkisar di 85%. Dampak dari keluhan dismenore yaitu mengganggu kenyamanan dan aktivitas. 10% dari Wanita yang mengalami dismenore tidak dapat mengikuti kegiatan seperti biasanya. Tujuan pengabdian ini melakukan pemberdayaan dan pendampingan remaja dalam upaya mengatasi keluhan dismenore. Metode Kegiatan pengabdian dimulai dengan metode sosialisasi penyuluhan menggunakan media power point dan video untuk evaluasi dilakukan pre-test dan post-test. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian adalah remaja putri yang mengalami dismenore sejumlah 25 orang. Hasil evaluasi menunjukkan pengetahuan remaja putri di awal kegiatan dengan skor nilai kurang dari 60 sebesar 44%. Setelah kegiatan pemberdayaan dan pendampingan hamper seluruh remaja putri dengan skor pengetahuan lebih dari 60 sebesar 92%. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yang bisa meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri sebagai generasi penerus bangsa.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan; Pendampingan; Keluhan Dismenore.

**Abstract:** The highest prevalence of dysmenorrhea is experienced by teenagers with figures ranging from 85%. The impact of dysmenorrhea complaints is that it disrupts comfort and activities. 10% of women who experience dysmenorrhea cannot participate in activities as usual. The aim of this service is to increase empowerment and assistance to empower and assist teenagers in efforts to overcome dysmenorrhea. Method The service activity begins with the outreach method using power point and video media for pre-test and post-test evaluation. Participants who took part in service activities were 25 young women who experienced dysmenorrhea. The evaluation results show that the knowledge of young women at the start of the activity with a score of less than 60 is 44%. After empowerment and mentoring activities, almost all young women with a knowledge score of more than 60 were 92%. It can be concluded that the community service activities carried out provide great benefits for increasing the knowledge of young women which can improve the reproductive health of young women as the nation's next generation.

**Keywords:** Empowerment; Accompaniment; Dysmenorrhea Complaints.



#### Article History:

Received: 12-03-2024

Revised : 18-04-2024

Accepted: 19-04-2024

Online : 04-06-2024



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

## A. LATAR BELAKANG

Dismenore didefinisikan sebagai adanya nyeri haid dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dengan cara yang berbeda-beda (Sima et al., 2022). Dismenore saat ini dikeluhkan oleh sebagian besar wanita di dunia dengan angka mulai 16 – 89,5%. Bangladesh melaporkan kejadian dismenore dialami hampir 60% wanita, di mesir 35% dan Korea Selatan 0,9%. Studi di Italia menunjukkan prevalensi dismenore dialami 84% wanita dengan 55% nyeri yang dialami dengan bantuan pengobatan, membutuhkan istirahat ataupun tidak sekolah 32% dan membutuhkan keduanya 25% (Alifah, 2022).

Prevalensi kejadian dismenorea di Indonesia dialami oleh sekitar 64% wanita, dengan kejadian dismenore pada wanita usia produktif 45-95% (Sari & Hayati, 2020). Prevalensi dismenore tertinggi dialami oleh remaja dengan angka berkisar di 85% (Purwaningtias et al., 2021). Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan adanya perubahan fisik, psikologis dan faktor yang juga akan mempengaruhi terjadinya menstruasi dan dismenore (Diananda, 2019). Hal ini dianggap sebagai kelainan katamenial yang paling umum dialami oleh remaja putri (Farooq et al., 2020). Siklus menstruasi dapat menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan wanita, siklus menstruasi yang tidak normal dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang sangat besar pada wanita karena faktor kesuburan akan memengaruhi kondisi mental kehidupan (Farooq et al., 2020).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer atau fungsional disebabkan oleh sekresi prostaglandin yang berlebihan atau tidak seimbang dari endometrium selama menstruasi (Farooq et al., 2020), sedangkan faktor risiko yang mempengaruhi dismenore primer yaitu faktor psikologis, stress, status gizi, aktivitas, riwayat keluarga, siklus menstruasi dan peningkatan hormon, yang dapat menyebabkan meningkatnya kontraksi myometrium dan mempersempit pembuluh darah sehingga menyebabkan otot rahim berkontraksi (Lubis et al., 2022). Keluhan yang dialami saat mengalami dismenore umumnya adalah sakit kepala, nyeri atau kram perut, nyeri pada payudara, nyeri punggung, gangguan nafsu makan dan gangguan aktivitas. Sedangkan gejala psikologis yang dialami diantaranya depresi, ketegangan, emosi meningkat, dan adanya gangguan konsentrasi (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Dampak dari keluhan dismenore yaitu mengganggu kenyamanan dan aktivitas. 10% dari wanita yang mengalami dismenore tidak dapat mengikuti kegiatan seperti biasanya. Remaja yang mengalami dismenore menyebabkan gangguan konsentrasi saat di sekolah bahkan sampai tidak masuk sekolah (Manafe et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan 38,4% wanita menyatakan bahwa saat mengalami dismenore mereka tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya atau lebih memilih untuk beristirahat, penurunan kualitas tidur dibandingkan saat tidak mengalami dismenore dan adanya peningkatan kecemasan dan depresi (Vlachou et al., 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi dismenore diantaranya bisa melalui metode farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan bantuan obat-obatan antiinflamasi nonsteroid untuk mengatasi nyeri yang timbul (MacGregor et al., 2023). Untuk metode non farmakologi dapat dilakukan antarlain kompres hangat, relaksasi, olahraga, vitamin dan suplemen makanan, senam, yoga mendengarkan music ataupun terapi genggam jari (Solihah et al., 2023)(Destariyani et al., 2019).

Teknik genggam jari dilakukan dengan cara menggenggam jari secara lembut, dengan posisi berbaring, mata terpejam dan rileks sambil menarik nafas. Jari tangan mulai dari ibu jari sampai jari kelingking yang digenggam erat dengan durasi dua sampai tiga menit (Lorenza et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Destariyani et al. (2019) menunjukkan adanya pengaruh terapi genggam jari dengan penurunan dismenore di SKMN 07 Kota Bengkulu.

Survey awal yang penulis lakukan di SMPN 19 Kota Bengkulu dari 20 siswi yang di wawancarai sebanyak 13 mengatakan mengalami dismenore, dan hampir sebagian besar tidak mengetahui tentang dismenore dan cara mengatasinya. Hal ini menjadi ide dilakukannya pengabdian masyarakat oleh para dosen dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk melakukan pemberdayaan dan pendampingan remaja dalam upaya mengatasi dismenore melalui terapi genggam jari, sehingga mitra dapat mengatasi sendiri ketika muncul keluhan dismenore primer.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bermitra dengan remaja putri di SMPN 19 Kota Bengkulu sejumlah 25 orang. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Pelaksanaan kegiatan melalui proses persiapan, pelaksanaan dan evaluasi sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan ditahap persiapan diawali dengan berkoordinasi untuk pengurusan izin kegiatan, setelah itu dilanjutkan dengan konsolidasi untuk pelaksanaan kegiatan melalui bagian kesiswaan SMPN 19 Kota Bengkulu. Bersama dengan tim kegiatan pengabdian menyusun materi upaya mengatasi dismenore melalui terapi genggam jari yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Dosen yang tergabung dalam tim kegiatan pengabdian melakukan pendataan ataupun mengkaji masalah yang dihadapi remaja saat mengalami menstruasi.
- b. Menggali pengetahuan remaja putri terkait upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

- c. Kegiatan sosialisasi terkait tema tentang dismenore dan upaya mengatasinya.
- d. Pemberdayaan dan pendampingan remaja putri untuk mengatasi masalah dismenore dengan melakukan terapi genggam jari.

### 3. Tahap Evaluasi

- a. Pre test dilakukan sebelum kegiatan pengabdian untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan upaya mengatasinya.
- b. Post tes dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan dan pendampingan remaja putri untuk mengatasi dismenore melalui terapi genggam jari.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan survey yang dilaksanakan pada bulan Mei 2022 dengan kegiatan untuk mengkaji sasaran, masalah dan kebutuhan remaja putri di SMPN 19 Kota Bengkulu sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan persiapan berikutnya yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan bersama dengan tim kegiatan dan mahasiswa, menyusun bahan presentase dan leaflet yang akan dibagikan, kemudian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan sambutan dari pihak kesiswaan dan ketua pengabdian masyarakat kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi materi dismenore dan upaya mengatasinya yang dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2022 dan kegiatan kedua pada tanggal 01 September 2022 yang terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyampaian materi pertama

Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi dan penyuluhan tentang dismenore kepada remaja putri, metode yang digunakan yaitu ceramah tanya jawab dengan menggunakan media power point, laptop, dan

video yang bertujuan agar remaja putri akan lebih mudah memahami tentang dismenore dan upaya mengatasinya keluhan dismenore. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa media video mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan tentang nyeri haid (Agriani et al., 2023).

Media dapat digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan ataupun promosi kesehatan karena media video merupakan salah satu media interaksional yang dapat dilihat dan didengar modern sesuai dengan kemajuan pengetahuan dan teknologi (Ruqaiyah & Marwati, 2021). Media video menyampaikan pesan dengan lebih menarik karena disertai dengan Gerakan, suara dan perpaduan warna sehingga akan lebih mudah menarik perhatian dan dipahami oleh yang melihatnya (Wantini et al., 2021).

Pemberdayaan dan pendampingan remaja putri dalam upaya mengurangi keluhan dismenore sebanyak 25 orang, dimana kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan melakukan simulasi gerakan terapi genggam jari dan remaja langsung mendemonstrasikan gerakan tersebut. Gerakan menggenggam jari sambil menarik nafas dapat menyembuhkan dan mengurangi ketegangan fisik dan emosi serta menhangatkan titik keluar masuknya energi yang terletak pada jari tangan (Larasati & Hidayati, 2022).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik sederhana yang bisa dilakukan oleh siapapun dan dimanapun. Gerakan relaksasi genggam jari membuat fisik dan psikologis menjadi lebih rileks yang akan merangsang produksi hormon endorphin yang bersifat anti nyeri bagi tubuh sehingga membantu mengurangi nyeri yang dirasakan saat mengalami dismenore (Indrawati & Arham, 2021).

### 3. Tahap Evaluasi

Pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan keterampilan terapi genggam jari dilakukan dengan melakukan *pre-test dan post-test*. Hasil uji statistik terlihat peningkatkan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan pemberdayaan dan pendampingan mengatasi dismenore pada remaja putri di SMPN 19 Kota Bengkulu yang dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pengetahuan remaja putri tentang upaya mengatasi dismenore

Kategori Nilai	Pre-test (%)	Postes (%)
< 60	44	0,8
> 60	56	92

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata pada saat dilakukan pre-test sebanyak 22 orang (44%) remaja putri dengan skor nilai kurang dari 60 dan sebagian remaja putri dengan skor nilai di atas 60 sebanyak 56%. Setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan dan pendampingan tentang upaya mengatasi dismenore melalui genggam jari didapatkan hampir seluruh remaja putri dengan skor nilai diatas 60 (92%), sehingga hasil ini membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan

dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang upaya mengatasi keluhan dismenore.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul pemberdayaan dan pendampingan remaja putri dalam upaya mengatasi keluhan dismenore melalui terapi genggam jari mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengatasi masalah remaja putri tentang dismenore sebanyak 92%. Saran diharapkan dapat dilakukan kegiatan kelanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja yang berkualitas sebagai generasi penerus bangsa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih pengabdian sampaikan kepada PPM Poltekkes Kemenkes Bengkulu, tim pengabdian masyarakat dan remaja putri SMPN 19 Kota Bengkulu yang telah berperan dan aktif mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arini Agriani, Batara, A. S., & Multazam, A. (2023). Perbandingan Pengaruh Antara Media Video Dengan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore Pada Siswi Di MAS PP Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng. *Window of Public Health Journal*, 701–708. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1102>
- Destariyani, E., Sumiati, S., Andriani, L., & Widiyanti, D. (2019). Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea In SMKN 07 Kota Bengkulu. *Proceedings of the 1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018)*. <https://doi.org/10.2991/icihc-18.2019.20>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Indrawati, U., & Arham, A. H. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 13–24. <https://doi.org/10.35874/jkp.v18i1.801>
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Lorenza, M., Himalaya, D., Purnama, Y., Maryani, D., & Aprilatutini, T. (2023). Efektivitas Kompres Hangat dan teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(2). <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i2.1814>
- Lubis, G. J., Yuviska, I. A., & Susilawati, S. (2022). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenorea Primer. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 2(2), 53–60. <https://doi.org/10.37638/anjani.v2i2.564>
- MacGregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health*, Volume 15, 499–509. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S380006>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan

- Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). The Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea And Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>
- Ruqaiyah, R., & Marwati, M. (2021). Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Disminorea Pada Mahasiswa Baru Akbid Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 62–66. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.170>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sidra Farooq, Sehrish Shiraz, & Sonya Arshad. (2020). Prevalence of dysmenorrhea and its contributing factors in fertile aged women. *International Journal on Women Empowerment*, 6, 23–29. <https://doi.org/10.29052/2413-4252.v6.i1.2020.23-29>
- Sima, R.-M., Sulea, M., Radosa, J. C., Findekle, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobircă, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The Prevalence, Management and Impact of Dysmenorrhea on Medical Students' Lives—A Multicenter Study. *Healthcare*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.3390/healthcare10010157>
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Utari Nur Alifah. (2022, September). Epidemiologi Dismenore. *Alomedika*.
- Vlachou, E., Owens, D. A., Lavdaniti, M., Kalemikerakis, J., Evagelou, E., Margari, N., Fasoi, G., Evangelidou, E., Govina, O., & Tsartsalis, A. N. (2019). Prevalence, Wellbeing, and Symptoms of Dysmenorrhea among University Nursing Students in Greece. *Diseases*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.3390/diseases7010005>
- Wantini, N. A., Zakiya, Z., & Styaningrum, S. D. (2021). The Improvement of Reproductive Health Knowledge (Vaginal Discharge and Menstrual Pain) of Women. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(1), 055–063. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.ART.p055-063>