



Penyuluhan tentang Cara Mengatasi Dismenorea pada Remaja Puteri di SMA Takwa Palembang

Counseling on How to Overcome Dysmenorrhea among Young Girls at Takwa High School in Palembang

Novi Rida Eriyani

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis: Noviridamuvi11212@gmail.com

Article History:

Received: Juni 29, 2024;

Revised: Juli 15, 2024;

Accepted: Juli 22, 2024;

Published: Juli 25, 2024

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Counseling.*

Abstract: *Dysmenorrhea is considered a normal complaint experienced during menstruation. Pain arises due to contractions that occur in the uterus. These contractions function to shed menstrual blood that sticks to the uterine wall. The World Health Organization (WHO) reports globally that the incidence of dysmenorrhea is still very high. The incidence of dysmenorrhea in young women was 16.8-81% in 2018. The results of Riskesdas (2018) showed that the number of dysmenorrhea cases was 64.25%. It is estimated that as many as 90% of women in Indonesia experience menstrual pain, but do not report it to health services. The aim of this activity is to increase the knowledge of SMA Takwa Palembang students about how to deal with complaints of menstrual pain. The results of the activity showed that the average knowledge of young women had increased after the counseling activities, namely 34.8. On average, participants said they experienced menstrual pain on the first day of menstruation with varying duration of pain. It is hoped that young women will practice the knowledge gained in this activity when they feel menstrual pain.*

Abstrak

Dismenore dianggap sebagai keluhan yang normal dialami pada saat menstruasi. Rasa nyeri timbul akibat kontraksi yang terjadi di uterus. Kontraksi ini berfungsi untuk meluruhkan darah haid yang menempel pada dinding uterus. *World Health Organization* (WHO) melaporkan secara global bahwa kejadian *dismenore* masih sangat tinggi. Kejadian *dismenore* pada wanita muda sebesar 16,8-81% pada tahun 2018. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan jumlah kasus *dismenore* sebanyak 64,25%. Diperkirakan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami nyeri haid, akan tetapi tidak melaporkan kepelayanan kesehatan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMA Takwa Palembang tentang cara mengatasi keluhan nyeri haid. Hasil kegiatan diperoleh rata-rata pengetahuan remaja puteri mengalami peningkatan sesudah kegiatan penyuluhan yaitu sebesar 34,8. Rata-rata peserta mengatakan mengalami nyeri haid pada hari pertama haid dengan durasi nyeri yang bervariasi. Diharapkan kepada remaja puteri untuk mempraktekkan pengetahuan yang didapat pada kegiatan ini pada saat merasakan nyeri haid.

Kata kunci: Dismenorea, Remaja Puteri, Penyuluhan.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan bagian dari siklus kehidupan wanita dimana pada fase ini terjadi perkembangan seksual baik primer maupun sekunder. Pada umumnya pada usia remaja, wanita akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Beberapa keluhan yang lazim dirasakan pada saat menstruasi antara lain rasa sakit atau nyeri haid (*dismenorea*) dan keluhan lain yang berkaitan

*Novi Rida Eriyani, Noviridamuvi11212@gmail.com

dengan ketidaknyamanan pada saat menstruasi (Rajagrafindo, 2017).

Dismenore dianggap sebagai keluhan yang normal dialami pada saat menstruasi. Rasa nyeri timbul akibat kontraksi yang terjadi di uterus. Kontraksi ini berfungsi untuk meluruhkan darah haid yang menempel pada dinding uterus. Meskipun demikian, nyeri hebat yang dirasakan beberapa wanita dapat mengganggu aktivitas (Andari., et al, 2018). Nyeri yang dirasakan seperti diremas-remas sebelum dan selama siklus menstruasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke pinggang sampai paha. Nyeri berlangsung selama 48-72 jam, dirasakan lebih nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi. (Armour et al, 2019).

World Health Organization (WHO) melaporkan secara global bahwa kejadian *dismenore* masih sangat tinggi. Kejadian *dismenore* pada wanita muda sebesar 16,8-81% pada tahun 2018 (WHO, 2020). Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan jumlah kasus *dismenore* sebanyak 64,25%. Diperkirakan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami nyeri haid, akan tetapi tidak melaporkan kepelayanan kesehatan (Salamah, 2019).

Dismenorea dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang mempengaruhi *mood*, membuat emosi tidak stabil, mudah lelah, kurang berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, sudah tidur, nyeri payudara, sendi dan nyeri kepala. Keluhan ketidaknyamanan tersebut akan mengganggu aktifitas sehari-hari (Anjelina 2013). Nyeri haid merupakan nyeri yang dirasakan selama haid yang disebabkan oleh meningkatnya prostaglandin dan pengaruh psikologis yaitu stress dan cemas (Gebeyehu, 2019).

Beberapa cara secara komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, antara lain kompres perut dengan air hangat, mandi air hangat, perbanyak minum air putih, konsumsi air jahe hangat, terapi pijat dan konsumsi air kunyit asam (Sari, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang topik “Penyuluhan tentang Cara Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Takwa Palembang”

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2024 bertempat di SMA Takwa Palembang. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sebagai berikut:

- a. Berkoordinasi dengan kepala sekolah SMA Takwa Palembang untuk mendiskusikan perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan disepakati

pada tanggal 14 Mei 2024 pukul 10.00 – 12.00 WIB. Persiapan tempat yaitu aula SMA Takwa Palembang dengan menggunakan media proyektor, laptop dan leaflet.

- b. Setelah mengatur jadwal pelaksanaan, selanjutnya berkoordinasi dengan guru mata Pelajaran untuk mengosongkan jadwal di jam tersebut.
- c. Pelaksanaan kegiatan :
 - 1) Memastikan semua siswa perempuan telah memasuki ruangan yang telah disediakan.
 - 2) Membagikan kuesioner yang berisi tentang pengetahuan remaja tentang penatalaksanaan nyeri haid.
 - 3) Memberikan edukasi terapi komplementer tentang cara mengatasi nyeri haid yang terdiri dari kompres perut dengan air hangat, mandi air hangat, terapi pijat, konsumsi air jahe dan kunyit asam.
 - 4) Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi.
 - 5) Melakukan postest untuk menilai tingkat pengetahuan remaja tentang cara mengatasi nyeri haid.
- d. Penutup

Kegiatan ditutup dengan menyampaikan Kesimpulan kegiatan dan memotivasi siswa untuk mempraktekkan pengetahuan yang didapat untuk mengatasi nyeri haid.

3. HASIL

Jumlah peserta penyuluhan pada kegiatan ini yaitu 102 siswi kelas X SMA Takwa Palembang. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, diperoleh peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1

Skor Pretest – Postest Tingkat Pengetahuan

Kategori	Min	Max	Mean
Pretest	40.0	50.8	46.2
Postest	76.0	87.0	81.0

4. DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan menyenangkan. Peserta penyuluhan terlihat antusias memperhatikan penyampaian materi. Beberapa peserta dipilih secara random untuk menceritakan keluhan nyeri haid yang dialami. Rata-rata peserta yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri haid pada hari pertama haid dengan durasi nyeri yang bervariasi. Nyeri haid dikenal dengan istilah *dismenore*. Dismenorea dapat bersifat ringan dan berat tergantung respon tubuh menerimanya. Hal ini dikarenakan ambang batas rasa sakit setiap orang tidaklah sama sehingga bersifat subjektivitas.

Dismenorea ringan, yaitu dismenorea dengan rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat sehingga perlu istirahat sejenak untuk menghilangkan nyeri tanpa disertai pemakaian obat. Sedangkan dismenorea berat, yaitu dismenorea yang memerlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari (Nursyaputri, 2020).

Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis (Rustam, 2015). Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan endorphin masase (Pramadika, 2019).

Penyuluhan tentang dismenorea tidak hanya membahas tentang cara-cara yang dapat dilakukan remaja dalam mengatasi nyeri haid seperti kompres hangat, konsumsi jahe dan lainnya, melainkan juga menginformasikan makanan-makanan yang harus dihindari agar tidak memperparah nyerinya. Makanan tersebut yaitu makanan berlemak, alkohol, minuman berkafein dan berkarbonasi.

Penyuluhan adalah proses penyampaian informasi dan edukasi kepada peserta dengan berbagai media dan metode yang dimanfaatkan untuk mencapai tujuan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk merubah perilaku siswa yang rutin mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri agar mengganti terapi menggunakan terapi yang lebih aman dan terjangkau seperti kompres perut dengan air hangat dan konsumsi jahe.

5. KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi penatalaksanaan dismenorea maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswi SMA Takwa Palembang tentang cara mengatasi dismenorea sesudah dilakukan edukasi. Diharapkan kepada remaja putri untuk mempraktekkan pengetahuan yang didapat pada kegiatan ini pada saat merasakan nyeri haid.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada dan pihak sekolah SMA Takwa Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anjelina, N. (2013). Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa Psik Muhammadiyah Malang.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., ... & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(6), 636-641. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.05.012>
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., ... & Bisetegn, T. A. (2017). Prevalence, impact, and management practice of dysmenorrhea among university students in Northwestern Ethiopia: A cross-sectional study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2017, Article ID 3208276. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Nursyaputri, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi non kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Pramadika, D. D., & Fitriana. (2019). Panduan penanganan dismenore. Yogyakarta: Dee Publish.
- Rajagrafindo Persada. Annisa, E., &. (2017). Pengaruh pijat endorfin terhadap skala nyeri pada siswi SMA yang mengalami dismenore. *Jurnal Ilmiah Iptek Terapan*, 1(1), 47-52.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286-290.
- Salamah, U. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123-127.

Sari, W. P., Harahap, D. H., Muhammad, & Irsan Saleh, M. (2018). Prevalensi penggunaan obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) pereda dismenore Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 32(3), 127-131.