



Mengatasi Dismenorea pada Remaja dengan Pola Makan Sehat

Overcoming Dysmenorrhea in Teenagers with a Healthy Diet

Novi Rida Eriyani^{1*}, Lina Contesa²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan Syech Abdul Somad Kel 22 Ilir Palembang

*Korespondensi penulis: noviridamuvi111212@gmail.com

Article History:

Received: September 16, 2024;

Revised: Oktober 04, 2024;

Accepted: Oktober 27, 2024;

Online Available: November 08, 2024

Keywords: healthy, diet, knowledge.

Abstract: Menstrual pain (dysmenorrhea) is a complaint experienced by 90% of women in the world, 10-15% of whom suffer from severe dysmenorrhea. One of the triggers for dysmenorrhea in adolescents is poor diet such as consuming junk food, smoking, and rarely exercising. These habits can worsen dysmenorrhea. This community service activity aims to increase the knowledge of adolescent girls about healthy eating patterns as a natural method to reduce dysmenorrhea. The target of the activity is adolescent girls in grade X of SMA Takwa Palembang. The activity was carried out by providing education to participants about what dysmenorrhea is, its causes, and how a healthy diet can help prevent or reduce menstrual pain. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about healthy eating patterns in dealing with menstrual pain as measured using a questionnaire. It is recommended that this program be followed by socialization to families and the provision of healthy food choices in school canteens to support the sustainability of the program's results.

Abstrak

Nyeri haid (dismenorea) merupakan keluhan yang dialami sebanyak 90% wanita di dunia, 10-15% di antaranya menderita dismenorea berat. Salah satu faktor pemicu dismenorea pada remaja adalah pola makan yang buruk seperti mengonsumsi *junk food*, merokok, dan jarang berolahraga. Kebiasaan ini dapat memperparah dismenorea. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pola makan sehat sebagai salah satu metode alami untuk mengurangi dismenorea. Sasaran kegiatan yaitu remaja putri kelas X SMA Takwa Palembang. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada peserta mengenai apa itu dismenorea, penyebabnya, dan bagaimana pola makan sehat dapat membantu mencegah atau mengurangi nyeri haid. Hasil kegiatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pola makan sehat dalam mengatasi nyeri haid yang diukur menggunakan kuesioner. Direkomendasikan agar program ini diikuti dengan sosialisasi kepada keluarga dan pengadaan pilihan makanan sehat di kantin sekolah untuk mendukung keberlanjutan hasil program.

Kata Kunci: sehat, diet, pengetahuan.

1. PENDAHULUAN

Nyeri saat menstruasi dikenal sebagai dismenorea. Menurut Sari dan Hayati (2020), sekitar 50% perempuan di berbagai negara mengalami nyeri menstruasi. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 1.769.425 perempuan (90%) mengalami dismenorea, dengan 10-15% di antaranya menderita dismenorea berat. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorea primer melebihi 50% (Maloto et al., 2022).

Menurut laporan Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, pada tahun 2020 sebanyak 64,3% perempuan di Indonesia mengalami nyeri haid (Riona et al., 2021). Di Indonesia, prevalensi gangguan menstruasi mencapai 55%, dengan 64,25% di antaranya mengalami dismenorea (Anggraini, 2021).

Menurut Latif et al (2022) beberapa remaja putri yang memiliki durasi menstruasi normal tetap mengalami dismenorea akibat pola hidup yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi *junk food*, merokok, dan jarang berolahraga. Hal tersebut dapat meningkatkan intensitas nyeri saat menstruasi (Suciati dan Hapsari, 2022). Faktor lain yang berkontribusi terhadap nyeri haid adalah pola makan yang buruk, dengan kecenderungan lebih banyak mengonsumsi makanan berpengawet, pemanis buatan, makanan tinggi lemak, makanan yang digoreng, atau pedas, dibandingkan makanan bergizi, yang membuat mereka lebih rentan mengalami nyeri haid (Taqiyah dan Jama, 2022). Penelitian Annisa (2022) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif pada frekuensi makan makanan jadi dan terdapat hubungan positif antara pemilihan makanan sehat dengan dismenorea pada mahasiswi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Salah satu cara efektif untuk mengurangi dismenorea adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan melakukan olahraga ringan secara rutin (Sari et al, 2023). Pola hidup sehat, yang mencakup nutrisi seimbang dan aktivitas fisik, dapat membantu menstabilkan hormon, memperkuat otot, serta mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Irmawati et al, 2020). Olahraga ringan, seperti peregangan, yoga, atau berjalan, juga dapat meredakan ketegangan otot di area perut dan pinggang (Hayati et al, 2020).

Namun, pemahaman mengenai cara pengelolaan dismenorea yang efektif masih kurang di kalangan remaja. Oleh karena itu, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dalam membantu meredakan dismenorea. Kegiatan

pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pola makan sehat sebagai salah satu metode alami untuk mengurangi dismenorea. Sasaran kegiatan yaitu remaja putri kelas X SMA Takwa Palembang.

2. METODE

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah atau organisasi remaja di wilayah sasaran untuk merencanakan kegiatan.
 - b. Mempersiapkan materi edukasi dan alat bantu, seperti modul pola makan sehat dan panduan praktis untuk mengelola dismenorea.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan edukasi kepada peserta mengenai apa itu dismenorea, penyebabnya, dan bagaimana pola makan sehat dapat membantu mencegah atau mengurangi nyeri haid.
 - b. Memberikan informasi mengenai pola makan sehat yang seimbang, pentingnya menjaga berat badan ideal, dan menghindari faktor-faktor yang dapat memperparah dismenorea.
- 3) Tahap Evaluasi
 - a. Memberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan remaja tentang dismenorea dan pola makan sehat yang dapat membantu mengurangi nyeri haid.
 - b. Melakukan evaluasi berupa survei dan kuesioner untuk mengetahui efektivitas program dalam mengurangi gejala dismenorea dan meningkatkan kesadaran tentang pola hidup sehat.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan cara mengatasi dismenorea dengan pola makan sehat diikuti sebanyak 62 siswi kelas X SMA Takwa Palembang. Hasil kegiatan ini dapat dilihat dari tingkat pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat yang dapat membantu mengatasi nyeri haid. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada diagram 1.

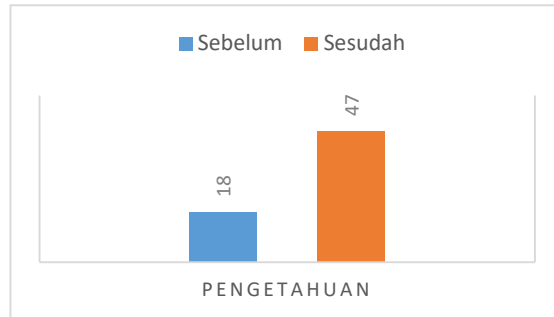


Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri tentang Pola Makan Sehat dalam Mengatasi Dismenorea

Berdasarkan diagram 1, sebelum pelaksanaan penyuluhan tentang pola makan sehat dalam mengatasi dismenorea diperoleh 18 siswi dengan pengetahuan baik. Sesudah dilakukan penyuluhan diperoleh 47 siswi dengan pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja puteri tentang pola makan sehat dalam mengatasi dismenorea setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan edukasi.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait jenis makanan yang disarankan dan yang perlu dihindari untuk mengurangi nyeri haid. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta tidak mengetahui hubungan antara pola makan dan intensitas nyeri menstruasi. Setelah diberikan edukasi tentang peran nutrisi seperti asupan serat, sayur, buah, dan makanan kaya magnesium dan vitamin B1, peserta menjadi lebih paham mengenai makanan yang dapat membantu mengurangi rasa sakit akibat dismenorea.

Selain pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap remaja dalam memilih makanan sehari-hari. Sebelumnya, banyak peserta cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan makanan berlemak, yang dapat memperburuk gejala dismenorea. Setelah pelatihan, peserta mulai menunjukkan minat untuk mengganti kebiasaan makan dengan lebih banyak makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan, yang berperan dalam mengurangi peradangan dan ketegangan otot selama menstruasi. Beberapa peserta bahkan menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi makanan pedas, gorengan, dan makanan berpengawet yang mereka sadari dapat memicu nyeri haid.

Selama kegiatan, remaja diajarkan untuk merancang pola makan harian yang seimbang dan ramah terhadap kondisi menstruasi mereka. Peserta dilatih menyusun menu harian yang mencakup sumber protein rendah lemak, serat, vitamin, dan mineral. Hasil observasi menunjukkan bahwa para peserta lebih mampu membuat rencana makan sederhana yang memperhatikan kebutuhan nutrisi untuk kesehatan reproduksi mereka. Keterampilan ini penting karena dengan membuat pola makan sehat sendiri, mereka dapat mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri haid dan lebih mengandalkan asupan nutrisi untuk menjaga kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan respons positif dari peserta dan pihak sekolah. Banyak peserta yang merasa kegiatan ini bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid secara alami. Pihak sekolah juga mendukung program ini, karena kesehatan reproduksi remaja seringkali kurang diperhatikan dalam kegiatan pendidikan formal. Dengan adanya dukungan dari sekolah, program ini berpotensi untuk dilanjutkan dan diperluas ke lebih banyak siswa, serta menjadi bagian dari program kesehatan rutin di sekolah.

5. KESIMPULAN

Meskipun kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan bahan makanan sehat di kantin sekolah dan kebiasaan keluarga yang belum sepenuhnya mendukung pola makan sehat. Oleh karena itu, direkomendasikan agar program ini diikuti dengan sosialisasi kepada keluarga dan pengadaan pilihan makanan sehat di kantin sekolah untuk mendukung keberlanjutan hasil program. Pelatihan lanjutan dengan fokus pada manajemen dismenorea secara holistik, yang melibatkan teknik relaksasi dan olahraga ringan, juga dapat dilakukan untuk memberikan alternatif lain dalam mengatasi dismenorea secara menyeluruh.

DAFTAR REFERENSI

- Anggriani, A. (2021). Pengaruh terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3).
- Annisa, T. (2022). *Hubungan antara pola makan dengan dismenorea pada remaja* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *J Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142.
- Irmawati, E., Qariati, N. I., & Widyarni, A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dismenorea. *Kesehatan Masyarakat*, 28(2), 4–9.
- Latif, S., Naz, S., Ashraf, S., & Jafri, S. A. (2022). Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross-sectional study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 38(8), 2307–2312.
- Malloto, R., Selasih, P., & Fatimah, S. (2022). The effect of giving on reducing menstrual pain in adolescent girls: Systematic literature review. *Manuju*, 4(7).
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan pengetahuan, usia menarche, dan status gizi dengan nyeri haid pada siswi kelas VIII di SMPN 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021. *Journal Doppler*, 5(2), 149–156.
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan indeks masa tubuh (IMT) dan pola makan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK PGRI 16 Jakarta. *13*(1), 71–78.
- 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>
- Suciati, E., & Hapsari, W. (2022). Hubungan pola makan dengan dismenorea pada remaja putri di Desa Tanjungsari. *10*(1), 1–52.
- Taqiyah, F., & Jama, N. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Kesehatan*, 17(1), 41.