



## EDUKASI PENATALAKSANAAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Priharyanti Wulandari\*, Rahmi Nurmadinisia

STIKes Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya 32-B, Komplek Pondok Duta I, Tugu, Cimanggis, Jl. Mahkota Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat 16451

[\\*wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja putri terkadang mengalami nyeri saat menstruasi yang disebut dismenore. Dismenore bisa berakibat fatal jika tidak ditangani dengan baik karena bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. Menstruasi merupakan proses saat rahim dibersihkan agar siap memasuki siklus reproduksi selanjutnya. Salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah dismenore yang dapat membahayakan wanita dan menimbulkan rasa tidak nyaman dalam beraktivitas sehari-hari, terutama bagi remaja putri yang biasanya berstatus pelajar. Dengan upaya penanganan yang baik oleh remaja putri tentu akan mengurangi tingkat ketidakhadiran di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah mengetahui dan memahami penatalaksanaan dismenore agar tidak mengganggu aktivitas di sekolah selama belajar. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan luring/tatap muka, sehingga terjadi peningkatan tingkat pengetahuan sebagian besar responden setelah penyuluhan. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah sebanyak 90% siswi merespon positif dan mengalami peningkatan pemahaman tentang pengobatan dismenore dan peningkatan pengetahuannya dari rata-rata 5,30 menjadi 7,80. terlihat dari antusiasme para siswa untuk mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan, dan juga dari apresiasi yang besar untuk menerapkan apa yang telah diberikan.

Kata kunci: disminore; menstruasi; remaja putri

### DISMINORE MANAGEMENT EDUCATION IN ADOLESCENT WOMEN

#### ABSTRACT

*During menstruation, young women sometimes experience menstrual pain which is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be fatal if not handled properly, because it can interfere with daily activities. Menstruation is a process when the uterus is cleaned so it is ready to enter the next reproductive cycle. One of the most common menstrual disorders is dysmenorrhea. Experiencing dysmenorrhea for women can of course be detrimental and can cause a feeling of discomfort when going about daily activities, especially for young women who are generally students. With good handling efforts by young women, it will certainly reduce the rate of absence from school. The purpose of community service activities is to know and understand how to handle dysmenorrhea so that it does not interfere with activities during learning at school. This community service is carried out by providing offline/face-to-face education with the result that most of the respondents' knowledge levels increased after being given education. The final result of the Community Service activities that have been carried out is that as many as 90% of students gave positive responses and experienced an increased understanding of the management of dysmenorrhea and an increase in knowledge from an average score of 5.30 to 7.80 as seen from the enthusiasm of students when listening to material and answering the questions asked and the great appeal to apply what has been given.*

*Keywords: dysmenorrhea; menstruation; young women*

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO, pubertas adalah usia 10-19 tahun, saat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental sedang pesat. Pada anak perempuan, awal pubertas ditandai dengan dimulainya menstruasi, di mana terjadi peralihan ke masa dewasa. Menstruasi adalah perdarahan vagina yang disebabkan oleh luruhnya lapisan endometrium rahim dan terjadi secara periodik setiap bulan (Reeder et al, 2011). Salah satu masalah yang muncul saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama atau sebelum menstruasi. Dismenore ada dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Nyeri dismenore primer dapat disebabkan oleh kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Meskipun beberapa penyebab dismenore sekunder adalah peradangan pada saluran tuba, penggunaan IUD, perlengketan yang tidak normal antar organ lambung. Selain nyeri perut bagian bawah, nyeri dapat menjalar ke punggung bawah dan kaki, nyeri haid juga dapat disertai sakit kepala, mual, konstipasi atau diare dan sering buang air kecil, terkadang terjadi muntah (Jo dan Lee, 2018).

Dismenore merupakan kondisi yang sering dialami wanita saat atau bahkan menjelang menstruasi. Dismenore adalah fenomena gejala yang meliputi nyeri perut, kram, dan nyeri punggung. Di dunia angka kejadian dismenore mencapai lebih dari 50% wanita. Bahkan pada penelitian yang dilakukan di Amerika, angka kejadian dismenorea lebih tinggi yaitu sekitar 60% dibandingkan di Swedia yang mencapai 72%.<sup>3</sup> Sedangkan di Indonesia prevalensi dismenorea di Indonesia adalah 64,25%, dimana 54,89% adalah dismenorea primer dan 99,36% mengalami dismenore sekunder (Petraglia et al, 2017).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore bervariasi di seluruh dunia, mulai dari 56,4% di China daratan, 51% di Turki, 67% di Swedia, 80% di Australia Barat, 85% di Spanyol, dan 60-90% di China. Amerika Serikat 73,3% siswi SMA di Taiwan (Orhan C et al., 2018). Sedangkan di Indonesia, sekitar 55% wanita usia subur mengalami kram menstruasi. Terdapat 56.598 remaja putri usia subur berusia 10-24 tahun yang tinggal di negara bagian Jawa Barat. Di sisi lain, ada 11.565 (1,31%) yang mengalami dismenore dan berobat ke bidan. Dismenore mempengaruhi 75% dari semua wanita, dengan 50% melaporkan gejala ringan, 30% gejala sedang dan 20% gejala berat (Armour et al., 2019).

Dismenore dapat ditangani dengan beberapa cara yaitu dengan memberikan pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Rambi, Bajak, & Tumbale, 2019). Terapi farmakologi menggunakan obat pereda nyeri dan terapi non farmakologi menggunakan kompres air panas, pijat (Dolang) M.W., 2021), bahan herbal seperti kunyit (Ananda, 2018) dan aromaterapi (Maidartati, Hayati, & Permata, 2018).

Menurut Dianawat (2018), nyeri dapat dikurangi dengan berendam di air hangat yang dicampur garam mandi atau minyak aromatik, serta mengonsumsi susu kaya kalsium dan meningkatkan asupan zat besi saat menstruasi. Tentu saja, dismenore pada wanita dapat berbahaya dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, terutama bagi

remaja putri yang biasanya seorang pelajar yang harus pergi ke sekolah setiap hari untuk mengikuti proses belajar mengajar. Saat kram menstruasi terjadi, produktivitas kerja juga menurun, remaja yang tidak bisa bersekolah mempengaruhi kegiatan pendidikan di sekolah sehingga prestasi juga bisa menurun. Bagi remaja putri yang mengalami dismenore, diperlukan tindakan penanganan yang tepat agar aktivitas remaja putri bahkan bersekolah dapat tertangani dengan baik (Ernawati S et al, 2017).

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. dan Aini, N. (2021) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan suatu pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku anak muda tentang keadaan tubuh dan lingkungan sekitarnya. Melalui pengetahuan yang tinggi mempengaruhi sikap dan perilaku para pemuda tersebut. Media pembelajaran dapat digunakan untuk memperjelas penyampaian pesan informasi. Materi ini meliputi menstruasi, dismenore, dan dismenore. Penting untuk mendapatkan informasi agar para remaja ini dapat mengobati sendiri dismenorenya, informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan tentang dismenore dan pengobatannya, sehingga diharapkan para remaja putri lebih nyaman melakukan tes haid dan tidak semakin mengalaminya. dengan serius. efek misalnya sampai tidak mampu melakukan aktivitas, mengurangi konsentrasi belajar baik pembelajaran luring maupun daring, yang berpengaruh pada kemampuan belajar, dan bila nyeri yang dirasakan berlangsung lama dan tidak segera hilang maka mengarah ke patologi.

Pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi berupa ceramah tentang dismenorea dan penatalaksanaannya, agar siswi dapat mengatasi nyeri ketika dismenore. Edukasi dismenore dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswi tentang penatalaksanaan dismenore (Saputra, Kurnia, & Aini, 2021). Edukasi merupakan salah satu bentuk penyampaian informasi secara lisan yang dapat dihadiri oleh lebih dari dua puluh orang. Selain itu metode ceramah menuntut responden untuk menggunakan indra penglihatan (mata), pendengaran (telinga) dan konsentrasi yang cukup untuk menyerap informasi yang diberikan (Dewi U. dan Trisetiyaningsih, 2019). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui dan memahami cara penatalaksanaan dismenore agar tidak mengganggu kegiatan selama pembelajaran di sekolah. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan luring/tatap muka, sehingga diperoleh tingkat pengetahuan sebagian besar responden setelah penyuluhan.

## **METODE**

### **1. Perencanaan**

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan observasi lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok. Mitra dalam pengabdian masyarakat merupakan siswi di SMK Medika Depok sebanyak 46 siswi. Survei lapangan dilakukan dengan menemui kepala sekolah, dan Guru BK.

### **2. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok 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

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan dievaluasi dan keberhasilan kegiatan diukur 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 penatalaksanaan dismenore.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perencanaan/Persiapan

Berdasarkan hasil survei lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian diketahui bahwa pada saat menstruasi sebagian besar siswi yang merasakan nyeri haid tidak mengetahui tentang dismenore dan penanganan dismenore sehingga tim berupaya memberikan edukasi tentang dismenore sehingga dapat meningkatkan pemahaman para siswi. Wiyono mengungkapkan bahwa perilaku berbasis pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku yang tidak berbasis pengetahuan (Wiyono, Trisetiyono, & Pramono, 2015). Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa selama ini para siswi konsumsi obat penghilang rasa sakit untuk mengurangi rasa sakit yang mereka rasakan, meskipun di daerah mereka banyak tumbuhan obat yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa sakit.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pada 15 Februari 2023 dibagi 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 siswi/remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok masih memiliki pemahaman yang minim terkait dengan dismenore. Pemberian materi dengan menggunakan metode

ceramah tentang kesehatan reproduksi. Selanjutnya, 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 akan memahami bagaimana dismenore dapat diminimalkan dan mengapa dismenore harus mendapat perhatian khusus. Menariknya, metode pengajaran yang diterapkan adalah ceramah dengan alat bantu audio visual, yaitu presentasi slide yang berisi materi dan video penyuluhan, cukup efektif untuk menarik perhatian responden dan memahami materi penyuluhan yang diajarkan (Kurnia, Maria dan Dian, 2022).

### 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 antusias siswi ketika mendengarkan materi dan sebanyak 4 siswi yang memberikan pertanyaan tentang dismenore. Setelah siswi memahami materi, kegiatan pengabdian diakhiri dengan evaluasi melalui test secara lisan mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh TIM PKM STIKes Raflesia Depok bersama dengan mitra di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok pada Bulan Februari 2023 setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penatalaksanaan dismenore, didapatkan hasil sebanyak 90% siswi yang memberikan jawaban positif dan mengalami peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang pengobatan dismenore dari rata-rata 5,30 menjadi 7,80, hal ini terlihat dari antusiasme siswa setelah mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan tentang seberapa besar daya tarik yang akan diterapkan. yang diberikan. Melalui kegiatan PKM diharapkan para remaja dapat mempraktikkan ilmu yang sudah diperoleh melalui penyuluhan tentang agar ketika remaja mengalami dismenore, remaja tersebut sudah tahu langkah apa yang harus diambil. Pada saat pelaksanaan pengabdian tidak ada kendala yang dihadapi karena, mitra dalam hal ini siswi di Sekolah Menengah

Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok menyimak dengan baik materi yang diberikan serta memiliki antusias dalam bertanya seputar penatalaksanaan dismenore.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok atas izin dari Kepala Sekolah SMK Puspita Medika. Kegiatan teknis meliputi pemaparan program kepada pimpinan sekolah dan konselor, dilanjutkan dengan pelatihan terapi dismenore dan berbagai teknik terapi dismenore, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan pemberian kuis yang menunjukkan perkembangan pengetahuan mahasiswa setelah pelatihan, setelah itu ditutup dan ditawarkan asrama kepada mahasiswa yang aktif meneliti. Sementara itu tujuan diselenggarakannya edukasi penatalaksanaan dismenore bagi siswi Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok yakni supaya peserta lebih memahami tentang pengobatan dismenorea, diharapkan peserta dapat segera memahami tentang dismenorea di lingkungannya dan memberikan informasi tentang pentingnya pengobatan dismenorea agar berhasil, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan kontrasepsi remaja. Peserta penyuluhan belum banyak mengetahui tentang pengobatan dismenore. Oleh karena itu, dalam sosialisasi ini, ia berharap pengetahuannya tentang pengobatan dismenore, risiko kesehatannya, dan pencegahannya dapat diketahui secara langsung.

Pendidikan kesehatan adalah proses peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat, pengetahuan dan perubahan perilaku. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengetahui dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan, dan mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2010). Memberikan pendidikan kesehatan membantu remaja putri meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku mereka. Pemberian pendidikan kesehatan diharapkan dapat melengkapi dan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan permasalahannya, sehingga berdampak pada penurunan masalah kesehatan dan produktivitas belajar akibat masalah menstruasi (Khusna, K dan Utari, 2022). Pengetahuan yang lebih baik berdampak besar pada sikap positif terhadap pengobatan menstruasi. Dewi (2019) menyatakan bahwa indikator keberhasilan proses pendidikan kesehatan adalah peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diterapkan dalam perilaku sehari-hari (Dewi dan Trisetiyaningsih, 2019).

Siswi-siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok mempunyai kebiasaan jika mengalami dismenore yaitu dengan minum obat pereda nyeri, seringkali siswi harus istirahat di UKS saat mengalami dismenore, sehingga harus keluar kelas, terkadang ada siswi yang pingsan karena tidak tahan dengan nyeri saat haid. Masalah yang dihadapi siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok ketika menghadapi dismenore, oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa keperawatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait penanganan dismenore di SMK Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok.

## **SIMPULAN**

Evaluasi yang dilakukan oleh TIM PKM STIKes Raflesia Depok bersama dengan mitra di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok pada Bulan Februari 2023 setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penatalaksanaan disminore, diperoleh sebagian besar (90%) Siswa sudah mengetahui dan memahami nyeri serta mengetahui dan memahami penatalaksanaan dismenore. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dalam bentuk edukasi tentang penatalaksanaan disminore pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok. Kegiatan edukasi tentang penatalaksanaan disminore sebagai salah satu upaya promotif kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Puspita Medika, Tapos, Cimanggis Depok dalam mengatasi masalah saat siswi mengalami disminore sehingga tidak mengganggu aktivitas pembelajaran selama disekolah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananda, Y. (2018). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Padang. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 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>
- Dianawati. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Medika Respati*. 30.
- 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 Pantia 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 Pantia 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.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- 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 <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.
- 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.