



EDUKASI LATIHAN TEHNIK IMAJINASI TERBIMBING PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENANGANAN DISMINORE

Waode Erty Hikma*, Mustikawati, Morika Wahdini, Diana Anggraeni

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamentas, Jl. Pertanian Raya No.1 10, Lb.
Bulus, Cilandak, Jakarta 12440, Indonesia

*syafikalpradipta@gmail.com

Nyeri disminorea merupakan masalah umum pada perempuan yang mengalami menstruasi. Penangan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologi atau tanpa obat. Namun belum banyak remaja yang memanfaatkan Teknik nonfarmakologi. Tujuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan edukasi latihan tehnik imajinasi terbimbing pada remaja sebagai upaya penanganan disminore. Metode edukasi menggunakan ceramah, diskusi, tanya jawab dan Latihan. Peserta mendapatkan informasi dari powerpoint materi dan dilakukan pembagian leaflet sebagai media informasi yang bisa dibawa pulang. Peserta kegiatan berjumlah 23 siswa remaja putri SMK Keperawatan Meilia Medika. Hasil kegiatan yaitu telah terlaksananya edukasi dan Latihan tehnik imajinasi terbimbing pada remaja sebagai upaya penanganan disminore. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pengalaman remaja putri dalam penanganan disminore. Melihat hasil yang ada maka dapat disimpulkan kegiatan berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan.

Kata kunci: disminorea; edukasi; remaja; tehnik imajinasi terbimbing

GUIDED IMAGINATION TECHNIQUE TRAINING EDUCATION FOR ADOLESCENTS AS AN EFFORT TO HANDLING DYSMINOREA

ABSTRACT

Dysmenorrhea pain is a common problem in women who experience menstruation. Menstrual pain management can be done non-pharmacologically or without drugs. However, not many teenagers have utilized non-pharmacological techniques. The purpose of this community service activity is to provide education on guided imagination technique training for teenagers as an effort to handle dysmenorrhea. The education method uses lectures, discussions, questions and answers and exercises. Participants get information from the powerpoint material and leaflets are distributed as information media that can be taken home. The participants in the activity were 23 female students of Meilia Medika Nursing Vocational School. The results of the activity are that education and guided imagination technique training have been implemented for adolescents as an effort to treat dysmenorrhea. The evaluation results show an increase in knowledge and experience of adolescent girls in treating dysmenorrhea. Looking at the existing results, it can be concluded that the activity went smoothly and in accordance with the objectives.

Keywords: adolescents; dysmenorrhea; education; guided imagination technique

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi (Maysaroh & Mariza, 2021). Pada masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak ke remaja pertumbuhan dan

perkembangan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Nita & Novi Indrayani, 2020).

Pada masa pubertas remaja putri akan mengalami menstruasi atau haid ini adalah suatu siklus organ reproduksi yang terjadi secara rutin pada wanita yang ditandai dengan keluarnya darah kotor melalui saluran vagina (Zuliani et al., 2023). Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum yang terjadi pada remaja. Durasi rata-rata terjadinya menstruasi adalah berkisar 1 hingga 8 hari, dan kehilangan darah rata-rata berkisar 20 hingga 80 ml, namun ini semua bervariasi (Pertiwi & Hapasari, 2019). Usia wanita, status fisik dan emosional juga memengaruhi regularitas siklus menstruasinya (Zuliani et al., 2023). Menurut Arsyad et al., (2023) tanda-tanda menstruasi pada remaja, biasanya di tandai dengan adanya payudara nyeri, muncul jerawat, dan nafsu makan meningkat, cepat merasa Lelah, Kram atau nyeri di perut bagian bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah dan paha bagian dalam. Nyeri haid muncul 1-2 hari sebelum menstruasi atau di awal- awal menstruasi. Rasa sakit terasa intens atau konstan hal ini sejalan dengan peneliti (Kasmara, 2023).

Nyeri adalah istilah yang menggambarkan sensasi tidak nyaman di tubuh. Nyeri itu berasal dari aktivasi sistem saraf. Rasa sakit dapat mengganggu hingga melemahkan, dan bisa terasa seperti tikaman tajam atau sakit tumpul. Nyeri juga dapat digambarkan sebagai berdenyut, menyengat, sakit, dan mencubit. Nyeri bisa konsisten, bisa mulai dan berhenti dengan sendirinya, atau dapat muncul hanya dalam beberapa kondisi contohnya nyeri haid atau menstruasi (Karim et al., 2021). Nyeri haid biasanya muncul dengan sensasi berdenyut atau kram di perut bagian bawah. mungkin juga akan merasakan tekanan atau nyeri tumpul yang terus-menerus di daerah tersebut. Rasa sakitnya juga bisa menyebar ke punggung dan paha bagian dalam. Nyeri haid biasanya mulai terasa satu atau dua hari sebelum menstruasi dan memuncak sekitar 24 jam setelah menstruasi dimulai (Kasmara, 2023).

Dismenorea atau nyeri haid disebabkan oleh adanya kejang otot tonus yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah prostaglandin $F2\alpha$ pada darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus (Jannah, 2017). Dismenorea itu terbagi menjadi 2 ada Dismenorea sekunder dan ada Dismenorea primer. Dismenorea sekunder ini di kenal dengan nyeri menstruasi yang terjadi umumnya setelah usia 25 tahun dan juga dapat terjadi karena banyak faktor seperti endometriosis, penyakit radang panggul, kista dan tumor ovarium, stenosis atau oklusi serviks, adenomiosis, fibroid, polip rahim, adhesi intrauterin, malformasi kongenital, alat kontrasepsi intrauterine atau dalam rahim, sindrom kemacetan panggul. Dismenorea primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, 2021).

Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid karakteristik dari nyeri haid ini biasanya muncul dengan sensasi berdenyut atau kram di perut bagian bawah. mungkin juga akan merasakan tekanan atau nyeri tumpul yang terus-menerus di daerah tersebut. Rasa sakitnya juga bisa menyebar ke punggung dan paha bagian dalam, untuk mengatasi Dismenorea beberapa remaja mengatasinya dengan minum obat pereda nyeri untuk mengurangi rasa nyerinya dan ada juga yang melakukan Teknik relaksasi,

kompres hangat, dan hindari stres (Azizah, 2023). Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri tujuan dari teknik Relaksi dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menyebarnya stimulus nyeri. Relaksasi ini merupakan kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi sesuai dengan prosesnya maka fisik dan otak akan Kembali tenang (Widyanthi et al., 2021). Menurut WHO angka Dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami Dismenorea, di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami Dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami Dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Balogh et al., 2015). Prevalensi Dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Dinkes Jakarta Selatan tahun 2020, dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. 2 Sedangkan yang mengalami Dismenorea dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Dinkes Jakarta Selatan tahun 2020).

Perawat menjadi edukator dengan cara meningkatkan pengetahuan remaja yang mengalami Dismenorea, perawat juga di haruskan untuk bisa untuk preventif atau mencegah terjadinya Dismenorea Dengan cara olahraga dan menghindari stres, kuratif atau penyembuhan Dismenorea dengan cara teknik relaksasi nafas dalam atau dengan kompres hangat, perawat mampu untuk memberikan pemahaman terhadap rehabilitatif atau pemulihan pada remaja yang mengalami dismenorea. Berdasarkan latar belakang yang ada maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan edukasi latihan tehnik imajinasi terbimbing pada remaja sebagai upaya penanganan disminore pada remaja putri di SMK Keperawatan Meilia Medika.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di lingkungan SMK Keperawatan Meilia Medika. Kegiatan dilakukan pada Maret 2023 pada pukul 09.00 sampai dengan jam 11.30 WIB (150 menit). Kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan praktek. Peserta dalam kegiatan ini difokuskan pada remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dan mengalami Disminore di SMK Keperawatan Meilia Medika berjumlah 23 peserta. Sebagai upaya untuk mengurangi peningkatan angka kejadian Disminore, maka dalam Program pengabdian masyarakat ini diawali dengan memberikan edukasi dan latihan tentang tehnik imajinasi terbimbing pada remaja sebagai upaya penanganan disminore pada remaja putri. Media yang digunakan antara lain powerpoint untuk menyampaikan materi dan dilakukan pembagian leaflet sebagai media informasi yang bisa dibawa pulang. Sebagai bentuk evaluasi kegiatan peserta dilakukan review awal dan akhir sebelum dilakukan edukasi. Selain itu evaluasi juga dilihat berdasarkan hasil Latihan atau praktek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan cara tatap muka menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta praktek. Sebelum dimulai edukasi peserta dilakukan evaluasi awal terkait materi disminor dan penanganannya. Berikut hasil review yang digunakan sebagai hasil pretest:

Tabel 1.
Hasil Review Awal

Materi Review	Hasil	f	%
Pengertian Disminore	Benar	23	100
	Salah	0	0
Penyebab Disminore	Benar	13	
	Salah	10	
Pengertian latihan tehnik imajinasi	Tahu	0	0
	Tidak tahu	23	100
Penggunaan latihan tehnik imajinasi	Pernah	0	0
	Tidak pernah	23	100

Berdasarkan hasil table 1 menunjukkan mayoritas mengerti tentang apa itu disminore, namun peserta masih ada yang salah atau tidak tahu penyebab disminore sebanyak 10 peserta. Seluruh peserta mengatakan tidak tahu tentang latihan tehnik imajinasi dan mereka tidak pernah menggunakan latihan tehnik imajinasi sebagai intervensi pencegahan disminore. Melihat hasil yang ada maka tepat jika dalam kegiatan ini dilakukan edukasi dengan metode ceramah untuk menjelaskan tentang Disminore dan penanggannya. Dalam kegiatannya ceramah dilakukan dengan bantuan media infokus dan leaflet yang dibagikan kepada setiap peserta yang hadir. Berikut dokumentasi kegiatan edukasi :



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Dalam kegiatan ini juga dilakukan Diskusi dan tanya jawab seputar Disminore dari pengertian sampai pada bagaimana cara pencegahan dan penanggulangan di rumah menggunakan Teknik imajinasi saat nyeri haid muncul. Teknik imajinasi dimulai dengan Membentuk imajinasi dengan menggunakan semua indera melalui pemrosesan kognitif dengan mengubah objek, tempat, peristiwa atau situasi untuk meningkatkan relaksasi, meningkatkan kenyamanan dan meredakan nyeri. Tujuan dari Latihan ini adalah agar Tingkat nyeri menurun, agar memberikan Status kenyamanan yang meningkat, menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan Status spiritual serta memperbaiki pola tidur (Widyanthi et al., 2021). Dalam kegiatan ini telah dipersiapkan Ruang yang tenang dan nyaman. Berikut kegiatan yang dilakukan dalam proses Latihan:

Tabel 1.
Proses Latihan

Kegiatan	Respon
Latihan identifikasi masalah yang dialami	Peserta menyatakan masalah yang di alami
Anjurkan membayangkan suatu tempat yang sangat menyenangkan yang pernah atau yang ingin dikunjungi (seperti gunung, pantai)	Peserta mengikuti instruksi dengan memejamkan mata dan tampak membayangkan
Anjurkan membayangkan berada dalam kondisi yang sehat, bersama dengan orang yang dikasihi/dicintai dalam suasana yang nyaman	Peserta mengikuti instruksi dengan memejamkan mata dan tampak membayangkan
Periksa respons perubahan emosional	Peserta menyatakan perasaan yang dialami



Gambar 2 Dokumentasi Latihan Teknik Imajinasi

Evaluasi kegiatan menunjukkan pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Peserta mampu menjawab pertanyaan dari pemateri terkait Teknik imajinasi untuk mengurangi kecemasan pada pasien disminorea. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja memerlukan masukan tambahan informasi khususnya Kesehatan agar mampu mengatasi masalah Kesehatan secara non farmakologi.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar. Tujuan dari kegiatan ini tercapai yaitu meningkatnya pengetahuan peserta tentang intervensi menurunkan nyeri disminorea dengan Teknik imajinasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Yayasan Retodumilah yang telah memberikan dana hingga kegiatan edukasi latihan tehnik imajinasi terbimbing pada remaja sebagai upaya penanganan disminore pada remaja putri di SMK Keperawatan Meilia Medika berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, M. A., Safitri, Ka., Zulfamidah, Yuniati, L., & Sodikah, Y. (2023). Hubungan Perilaku Vaginal hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UMI. *Fakumi Medical Journal*, 3(9), 695–701.
- Azizah, N. (2023). *Buku Ajar Psikologi Pendidikan Profesi Bidan* (T. Multazam (ed.); Pertama). UMSIDA Press.
- Balogh, E. P., Miller, B. T., & Ball, J. R. (2015). *Improving Diagnosis in Health Care*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/21794>
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan. (2021). MODUL PELATIHAN DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA. In *MODUL PELATIHAN DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Karim, U. N., Dewi, A., & Hijriyati, Y. (2021). Analisa faktor resiko kanker serviks dikaitkan dengan kualitas hidup pasien di rsia bunda jakarta. In *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan*.
- Kasmara, D. P. (2023). Peran Bidan dalam Memberikan Promosi Kesehatan Terhadap Sadari pada Remaja Putri tentang Sadari Di UPT. Puskesmas Sigumpar. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, 2(2), 35–40.
- Maysaroh, S., & Mariza, A. (2021). Pengetahuan tentang keputihan pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 104–108.
- Nita, V., & Novi Indrayani. (2020). Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Kanker Serviks Pada Wanita Usia Subur. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 306–310. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i2.4175>
- Pertiwi, H. W., & Hapasari, S. K. S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Mahasiswi Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 187. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.355>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Zuliani, Hariyanto, S., Maria, D., Tauran, I., Urifah, S., Sugiarto, A., Muhsinah, S., Kurwiyah, N., Marisi, E. L. D., Manik, M. J., Juliani, E., & Kuswati, A. (2023). *Keperawatan Profesional* (M. J. F. Sirait (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.