Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 1 Nomor 1, Desember 2019
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

UPAYA CARA MENGATASI *DISMINORE* PADA REMAJA PUTRI

Priharyanti Wulandari*, Menik Kustriyani
Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia, 50146
*wulancerank@yahoo.co.id

ABSTRAK

Dismenore muncul dengan berbagai jenis rasa nyeri,sepeti sakit yang teramat sangat, berdenyut, mual, nyeri seperti terbakar, atau sakit yang sangat menusuk.Dismenore bisa mendahului menstruasi dengan beberapa hari atau mungkin menyertainya, dan biasanya berkurang hingga akhir menstruasi. *Dismenore* bisa hidup berdampingan dengan kehilangan darah berlebihan berat, yang dikenal sebagai menorrhagia. Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman. Tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri haid ini bisa membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah..Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah mengetahui dan memahami tentang nyeri haid/*disminore* serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/disminore sehingga tidak mengganggu aktivitas selama pembelajaran di sekolah. Kegiatan dilaksanakan dua kali yaitu pertemuan pertama dengan memberikan penyuluhan tentang upaya cara mengatasi nyeri haid/*disminore* pada remaja putri. pertemuan kedua dengan demonstrasi cara mengatasi nyeri haid/*disminore* pada remaja putri. Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang nyeri haid/disminore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/*disminore.*

Kata kunci: *disminore*; menstruasi; remaja putri

EFFORTS HOW TO OVERCOME DISMINORE IN PRINCESS ADOLESCENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhea presents with various types of pain, such as extreme pain, throbbing, nausea, burning pain, or very sharp pain. Dysmenorrhea can precede menstruation by several days or may accompany it, and usually decreases until the end of menstruation. Dysmenorrhea can coexist with heavy excessive blood loss, known as menorrhagia. Under normal circumstances, menstrual pain only makes women feel sick and uncomfortable. But in severe conditions, menstrual pain can make a woman unable to work and must rest, pain often coincides with nausea, headaches, feelings of fainting and irritability. The purpose of community service activities is to know and understand menstrual pain/ disminore as well as knowing and understanding how to manage menstrual pain / disminore so that it does not interfere with activities during learning at school. Activities carried out twice, namely the first meeting by providing counseling about efforts to overcome menstrual pain/ disminore in princess adolescents. The second meeting with a demonstration of how to overcome menstrual pain/ disminore in princess adolescents. The results of devotion show that there is an increase in knowledge about menstrual pain/ disminore and knowing and understanding how to manage menstrual pain / disminore.

Keywords: disminore, menstruation, princess adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu istilah yang menunjukkan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, menunjukkan suatu periode waktu yang menampilkan bermacam-macam perubahan biologis dan problema menghadapi banyak masalah emosional (Behrman, Kliegman & Arvin, 2000). Perkembangan yang mencolok pada masa ini yaitu kematangan identitas seksual dengan berkembangnya organ reproduksi dan pencapaian identitas diri anak sebagai remaja yang akan meninggalkan masa kanak-kanak dan memasuki perkembangan sebagai orang dewasa, terutama pada fase remaja akhir. Menurut Freud dalam teori perkembangan psikoseksual masa remaja merupakan tahapan akhir masa perkembangan yang merupakan tahapan genital yaitu ketika anak mulai masuk fase pubertas yaitu adanya proses kematangan organ reproduksi dan produksi hormon seks (Supartini, 2004).

Pubertas merupakan periode ketika karakteristik seksual primer dan sekunder berkembang dan matang (Muscari, 2005). Periode pubertas terjadi karena kenaikan sekresi hormon gonadotropin oleh hipofisis yang perlahan, dimulai sekitar tahun kedelapan dari kehidupan, dan pada perempuan biasanya mencapai puncak pada saat terjadinya menstruasi, yaitu antara usia 11 dan 16 tahun (Guyton & Hall, 1997). Kedatangan haid ini secara berulang disebut siklus haid (Gunawan, 2010). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas (Baziad, 2003). Dismenore yang sering terjadi pada remaja adalah dismenore primer.

Dismenore primer adalah suatu nyeri haid yang tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik (Simanjuntak, 2008). Ciri khas keluhan nyeri haid adalah kram di perut bagian bawah dengan atau tanpa nyeri pinggang dimulai pada awal siklus menstruasi dan berakhir 48-72 jam. Nyeri haid umumnya timbul beberapa jam sebelum darah haid keluar, diawali dengan rasa tidak nyaman di daerah atas pubis, paha atas, dan punggung bawah. Rasa nyeri akan mencapai puncaknya dalam beberapa jam. Kejadian ini bisa berlangsung selama 1-2 hari. Nyeri akan berkurang seiring dengan lancarnya darah haid. Beberapa factor pemicu terjadinya dismenore yaitu nulipara (belum pernah melahirkan), kegemukan, perokok, dan riwayat dismenore dalam keluarga (Suharmiati & Handayani, 2005).

Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore diperkirakan 45-90%. Tingginya angka tersebut diasumsikan dari berbagai gejala yang belum dilaporkan. Dismenor e juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% perempuan telah absen sedikitnya sekali, dan 15-14% telah absen beruang kali. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 14 % berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Anurogo & Wulandari, 2011).

Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenor e tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011). Dari 91,7% siswi SMA Kristen I Tomohon yang mengalami dismenore, 68,9% diantaranya mengalami sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid yang menyebabkan gangguan dalam aktivitas belajar (Saguni, 2013).

Pada siswi SMA gangguan menstruasi terbanyak terjadi pada siswi kelas X (usia 16-17 tahun) lalu diikuti kelas XII (usia 18-19 tahun). Pada siswi kelas X dismenore lebih cenderung disebabkan oleh stressor berupa penyesuaian suasana pendidikan dari SMP ke SMA selain itu pada siswi kelas X rata-rata siklus menstruasinya dalam masa peralihan menuju stabil dan pada siswi kelas XII ditemukan stressor berupa ujian akhir dan persiapan masuk universitas yang memicu terjadinya disme nore atau gangguan menstruasi lainnya, sedangkan pada siswi kelas XI dismenore yang dialami memang lebih sering karena prostaglandin yang diproduksi ketika menstruasi (Sianipar, 2009).

Pengobatan nyeri haid (dismenore) secara modern dilakukan dengan memberikan obat antinyeri yang bekerja dengan cara menekan sintesis prostaglandin. Nyeri haid juga dapat diatasi dengan minum ramuan tradisional yang disebut jamu, salah satunya yaitu kunyit asam (Suharmiati & Handayani, 2005). Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam (Limananti & Triratnawati, 2003). Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa (Olivia, Alam & Hadibroto, 2006). Walaupun dunia kedokteran dan pengobatan sudah sangat maju, tetapi jamu masih tetap digemari masyarakat, bahkan semakin dibutuhkan, karena Jamu merupakan obat asli Indonesia (Said, 2007; Sastroamidjojo, 2001). Minuman kunyit asam saat ini bisa diperoleh dengan jalan membuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik (Olivia, Alam & Hadibroto, 2006).

Kunyit merupakan bahan yang sudah terkenal diberbagai negara, banyak digunakan sebagai ramuan jamu karena berkhasiat menyejukkan, membersihkan, menghilangkan gatal, dan menyembuhkan kesemutan. Rimpang tanaman kunyit itu jugabermanfaat sebagai analgetika, antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, pencegah kanker, antitumor, dan menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah (Olivia, Alam & Hadibroto, 2006). Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan obat–obat golongan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, kofein, dan feminax, obat-obat merek dagang yang beredar di pasaran antara lain novalgin, ponstan, sering juga digunakan untuk mengurangi keluhan. Ada juga yang menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit dan lain-lain . (Wiknjosastro, 2007). Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik

tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Feinman Jane, 2003). Untuk itu ingin diketahui gambaran pengetahuan remaja putri terhadap dismenore dan cara menaggulanginya. Banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang kira-kira setengah dari seluruh perempuan menderita akibat dismenore(menstruasi yang menyakitkan). Nyeri itu sendiri dapat digambarkan dengan nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat hingga nyeri ini dapat diobati dengan obat-obatan dismenore ((Darmansjah, 2012).

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan sosialisasi pada guru dan siswa serta pembentukan *peer group* teman sebaya remaja melakukan penyuluhan, ceramah, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi setelah 1 minggu pelaksanan kegiatan ini. Media yang digunakan adalah sound system, LCD Proyektor, Layar LCD, Laptop.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMPN 31 Semarang atas ijin dari Kepala Sekolah SMPN 31 Semarang. Adapun teknis kegiatan yang dilakukan adalah dengan sosialisasi program kepada Kepala Sekolah dan Guru BK, kemudian mengadakan penyuluhan tentang cara mengatasi nyeri haid/disminore dan beberapa teknik cara mengatasi nyeri haid/disminore, setelah itu diadakan sesi diskusi tanya jawab. Kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan kuis untuk melihat peningkatan pengetahuan siswi-siswi setelah diberikan penyuluhan, setelah itu penutupan sekaligus memberikan hadiah kepada siswi yang aktif bertanya.

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh TIM PKM Prodi Ners STIKES Widya Husada Semarang bersama-sama dengan mitra di SMPN 31 Semarang pada Bulan April 2018 setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang cara penanganan nyeri haid/disminore, didapatkan sebagian besar (80%) siswi telah mengetahui dan memahami tentang nyeri haid/disminore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/disminore.

Dismenorea adalah nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi. Ini disebabkan karena kontraksi otot moimetrium yang berlebihan maka akan mengurangi aliran darah, sehingga kekurangan oksigen dalam sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi spasmodik, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas. Ini terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi (Lowdermilk, dkk :2013).

Nyeri didefenisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi sebagai suatu keadaan yang memengaruhhi seseorang, dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Mc.Caferry dalam Tamasuri, 2006). Dalam penatalaksanaan nyeri banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea, baik melalui terapi

farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat menggunakan obat untuk mengurangi nyeri tetapi dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh di antaranya bisa mual, muntah, alergi, dan lain-lain (Wulan, 2013). Terapi non-farmakologi berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga, nutrisi yang baik. Pijatan punggung memerlukan waktu yang lama serta membutuhkan bantuan orang lain, olahraga memerlukan gerakan fisik, nutrisi memerlukan biaya untuk menyediakan makanan yang dapat mengurangi dismenorea, dan terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri. Dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit (Mitayani, 2009).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patogis pelvis yang dapat di identifikasi.Dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. Dismenorea ditandai oleh nyeri keram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan belanjut selama 48 hingga 72 jam (Fatia, 2009). Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk menangani dismenorea sehingga menurunkan angka kejadian dismenorea dan mencegah keadaan dismenorea tidak bertambah berat, diantaranya Penerangan dan nasihat, pola hiidup sehat, terapi hormonal, dan Terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin (Umi, 2010).

Beberapa cara pengobatan lain yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi rasa nyeri haid (Eryilmaz, 2009) yaitu:

1. Perut bagian bawah karena dapat membantu merilekskan otot-otot dan sistem ketika nyeri haid datang, lakukan pengompresan.
2. Meningkatkan taraf kesehatan untuk daya tahan tubuh, misal melakukan olah raga cukup dan teratur serta menyediakan waktu yang cukup untuk beristirahat. Olah raga yang cukup dan teratur dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan sebagai *natural pain killer*. Penyediaan waktu dapat membuat tubuh tidak terlalu rentan terhadap nyeri.
3. Apabila nyeri haid cukup mengganggu aktivitas maka dapat diberikan obat analgetik yang bebas dijual di masyarakat tanpa resep dokter, namun harus tetap memperhatikan efek samping terhadap lambung.
4. Apabila dismenorea sangat mengganggu aktivitas atau jika nyeri haid muncul secara tiba-tiba saat usia dewasa dan sebelumnya tidak pemah merasakannya, maka periksakan kondisi anda untuk mendapatkan pertolongan segera, terlebih jika dismenorea yang dirasakan mengarah ke dismenorea sekunder (Lowdermilk, 2013).

Adapun tujuan diselenggarakannya penyuluhan cara mengatasi dismenore bagi siswi SMP Negeri 31 Semarang yakni agar para peserta lebih mengerti akan cara mengatasi dismenore, peserta diharapkan bisa segera mensosialisasikan kepada lingkungan sekitarnya tentang cara mengatasi dismenore dan bisa memberikan pengetahuan pentingnya cara mengatasi dismenore agar tidak mengaggu kegiatan mereka sehari-hari

serta upaya-upaya pencegahan di kalangan remaja. Peserta penyuluhan tidak tahu-menahu banyak informasi tentang cara mengatasi dismenorea. Karena itu dalam sosialisasi ini ia banyak berharap agar pengetahuannya tentang cara mengatasi dismenore, bahayanya bagi kesehatan dan pencegahannya bisa diketahuinya secara langsung.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk menyadarkan, meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2010). Pemberian pendidikan kesehatan akan membantu remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Dengan pemberian pendidikan kesehatan diharapkan bisa memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja putrid terkait dengan menstruasi dan permasalahannya sehingga akan berdampak pada menurunnya masalah kesehatan dan produktivitas belajar yang disebabkan oleh masalah selama menstruasi. Pengetahuan yang lebih baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi. Fitriani (2011) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari hari.

Kebiasaan siswi-siswi di SMPN 31 Semarang jika mengalami nyeri haid/disminore kebiasaan yang dilakukan adalah dengan minum obat anti nyeri, selain itu juga seringnya siswi-siwi ketika mengalami disminore sampai harus istirahat di UKS sehingga harus meninggalkan pelajaran, kadang juga ada siswi yang sampai pingsan karena tidak kuat menahan nyeri saat haid. Dari masalah yang dihadapi siswi-siswi di SMPN 31 Semarang ketika menghadapi nyeri haid/disminore sehingga sangat penting untuk mahasiswa keperawatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang cara penanganan nyeri haid/disminore di SMPN 31 Semarang.

Gambar 1. Pemateri menyampaikan materi

SIMPULAN

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh TIM PKM Prodi Ners STIKES Widya Husada Semarang bersama-sama dengan mitra di SMPN 31 Semarang pada Bulan April 2018 setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang cara penanganan nyeri haid/disminore, didapatkan sebagian besar (80%) siswi telah mengetahui dan memahami tentang nyeri haid/disminore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/disminore.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berupa kegiatan ceramah dan diskusi tentang upaya penanganan nyeri haid/disminore pada remaja putri di SMPN 31 Semarang. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang upaya penanganan nyeri haid/disminore sebagai salah satu upaya promotif kesehatan di SMPN 31 Semarang dalam mengatasi masalah saat remaja putri mengalami nyeri haid/disminore sehingga tidak mengganggu aktivitas pembelajaran selama disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Admin, (2005). Menstruasi dan Penaganan Dismenorea. Cermin Dunia kedokteran. No 133/ 2005.

Arifin, (2009). *Nyeri Haid*. Majalah Dokter Kita Edisi 7- th II-2009.

Chen, C.H & Chen, H. M. (2010). *Effects of acupressure on menstrual distress in adolescent girls: a comparison between Hegu–Sanyinjiao Matched Points and Hegu, Zusanli single point*. Journal of Clinical Nursing, 19, 998–1007. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.02872.

Eryilmaz, G.,&O¨zdemir,F.(2009).*Evaluation of menstrual pain management approaches by northeastern Anatolian adolescents. Pain Management Nursing*, 10, 40–47.

Fatia, P. 2009. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Available on www.kespro.com. 30 Maret 2009

Field,T.,Diego,M.,& Hernandez-Reif, M. (2007). *Massage Therapy Research. Developmental Review*, 27(1),75–89. http://doi.org/10.1016/j.dr.2005.12.002.

Hansen, S. O., & Knudsen, U. B. (2013). *Endometriosis, Dysmenorrhoea And Diet*. European Journal of Obstetrics Gynecology and Reproductive Biology, 169(2), 162–171. http://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2013.03.028.

Isaacs, (2004). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.

Junizar, (2009), *Pengobatan Dismenore secara Akupunktur*, Cermin Dunia Kedokteran

Kabirian, M.,Abedian, Z., Mazlom,S. R., & Mahram,B. (2011). *Self management in Primary Dysmenorrhea*:Toward Evidence based Education. Life Science Journal, 8(2), 42–52

Lowdermilk, dkk. 2013. Keperawatan Maternitas. Jakarta : PT. Salemba Emban Patria

Manuaba, l.G.B. (2005). *Memahami Reproduksi Wanita.Jakarta:*Arcan.

Mitayani, (2009). Keperawatan Maternitas. Salemba Medika. Jakarta

Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup. (Tesis. Tidak dipublikasikan)*. Universitas Indonesia: Jawa Barat.

Notoadmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Rizk, S.A. (2013). *Effect of Aromatherapy Abdominal Massage using Peppermint Versus Ginger oils on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Girls*. Journal of American Scienc. 9(11). ISSN: 1545-1003.

Shipton, E.A. (2013). *The Pain Experience And Sociocultural Factors*. Journal of the New Zealand Medical Association. Vol 126 No 1370; ISSN 1175-8716.

Tamasuri, A. (2006). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jilid Pertama. Edisi Pertama, Jakarta : EGC.

Umi, dkk. (2010). "Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenorea Dan Penanganan Dismenorea". Semarang : program sarjana".

Wulan, dkk. (2013). "Efektifitas Terapi Farmakologis Dan Non Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminorea)". Pemankat : Program Studi.