

---

## **Penyuluhan Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe**

**Nova Sumaini Prihatin<sup>1</sup>, Nurmila<sup>2\*</sup>, Ernita<sup>3</sup>, Rayana Iswani<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup>Program Studi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Aceh

Jl. Medan-B.Aeh Km.6 Buket Rata Kota Lhokseumawe, 24375, Aceh, Indonesia

\*Email Korespondensi: [milaabubakar75@gmail.com](mailto:milaabubakar75@gmail.com)

### **Abstract**

*In the United States, the prevalence of dysmenorrhea is estimated at 45-90%, while in Indonesia the prevalence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary. Dysmenorrhea is pain that is felt when adolescent girls menstruate. As a result, young women do not go to school. The aim is to increase the knowledge of young women about dysmenorrhea at the Misbahul Ulum Islamic Boarding School, Lhokseumawe City. The activity was carried out in three stages, namely assessment, counseling and evaluation. The target audience of Aliyah class young women is 50 participants. The results of the knowledge level of the majority of young women during the pretest were less, after socialization the level of knowledge of the majority of young women was good. Handling of dominant dysmenorrhea is done non-pharmacologically, by rubbing eucalyptus oil on the stomach. Pharmacological treatment by consuming drugs that reduce pain. As a result of dysmenorrhea, young women do not go to school, and interfere with learning concentration. It is hoped that young women can understand well the therapy used, for the Islamic boarding school to improve cooperative relationships with health services so that young women get extensive information about their reproductive health.*

**Keywords:** *knowledge, management of dysmenorrhea, young women*

### **Abstrak**

Di Amerika Serikat Prevalensi dismenore diperkirakan 45 – 90%, sementara di Indonesia prevalensi dismenore sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% sekunder. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan ketika remaja putri haid. Akibat yang ditimbulkan membuat remaja putri tidak masuk sekolah. Tujuan adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore di Pasantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu penjajakan, penyuluhan dan evaluasi. Khalayak sasaran remaja putri kelas Aliyah berjumlah 50 peserta. Hasil tingkat pengetahuan remaja putri saat pretest mayoritas kurang, setelah dilakukan sosialisasi tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas adalah baik. Penanganan dismenore dominan dilakukan secara non farmakologi, dengan cara menggosokkan minyak kayu putih di perut. Penanganan secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan yang mengurangi rasa sakit. Akibat dari dismenore membuat remaja putri tidak masuk sekolah, dan mengganggu konsentrasi belajar. Diharapkan para remaja putri dapat memahami dengan baik terapi yang digunakan, bagi pihak Pasantren meningkatkan hubungan kerjasama dengan pelayanan kesehatan agar remaja putri mendapat informasi yang luas tentang kesehatan reproduksinya.

**Kata Kunci:** *pengetahuan, penanganan dismenore, remaja putri*

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting untuk mendapatkan perhatian terutama dikalangan remaja, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama remaja putri yang nantinya menjadi seorang wanita yang bertanggung jawab terhadap keturunannya.

Tingkat kesehatan perempuan mencerminkan pelayanan kesehatan di suatu negara. Bila angka kematian ibu tinggi maka tingkat pelayanan kesehatan belum baik, sehingga apapun yang berkaitan dengan kesehatan perempuan selalu menjadi pembahasan yang tidak ada habisnya, salah satunya adalah masalah menstruasi pada perempuan<sup>1</sup>. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang mereka alami.

Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan, karena mulai memproduksi hormon-hormon seksual yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Masalah remaja merupakan masalah yang perlu diperhatikan dalam pembangunan Nasional di Indonesia. Masalah remaja terjadi karena mereka tidak dipersiapkan mengenai pengetahuan tentang aspek yang berhubungan dengan masa peralihan dari masa anak ke dewasa. Kebanyakan wanita tidak merasakan gejala-gejala pada waktu haid, tetapi sebagian kecil merasa berat di panggul atau merasa nyeri (dismenore).

Dismenore atau biasa disebut nyeri haid, merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri. Masalah ini merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja putri menemui dokter<sup>2</sup>. Prevalensi dismenorea di seluruh dunia adalah pada 90% remaja dan lebih dari 50% wanita yang sedang menstruasi, 10–20% dari antara mereka mengalami rasa sakit yang berat dan sangat mengganggu<sup>3</sup>. Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore, di Swedia sekitar 72%, Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara itu di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar mencapai 60-70%. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder<sup>4</sup>.

Dismenore didefinisikan sebagai sensasi kram yang parah, nyeri, dan kram di perut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemetar, semua terjadi sebelum atau selama menstruasi<sup>5</sup>. Selain itu dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi yang mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut sehingga memerlukan waktu untuk istirahat<sup>6</sup>. Selain itu, didapati juga bahwa dismenore merupakan alasan utama yang menyebabkan remaja putri absen dari sekolah.

Dalam menanggulangi dismenore khususnya remaja perlu diberikan pengetahuan secara dini mengenai proses perubahan yang terjadi pada perempuan pada masa reproduktif khususnya pada remaja dengan gangguan haid untuk memberikan kesiapan secara pribadi mereka khususnya secara emosional untuk menghadapi menstruasi. Dismenorea primer dapat diperingan gejalanya dengan terapi farmakologi yang merupakan obat penghilang nyeri/anti-inflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat-obatan analgesik-anti inflamasi lainnya. Obat-

---

obat analgesik ini akan mengurangi produksi prostaglandin. Terapi non farmakologi juga dapat dilakukan seperti : berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira. Kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit<sup>7</sup>.

Dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin<sup>1</sup>.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja putri di Pasantren Misbahul Ulum yang pernah mengalami dismenore didapatkan 7 dari 10 remaja putri mengatakan bahwa dismenore adalah hal yang sudah biasa terjadi setiap bulannya, sedangkan 3 remaja putri menganggap bahwa dismenore sesuatu yang menyakitkan. 10 remaja putri tersebut mengatakan bahwa dismenore mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Ketika ditanyakan apa yang menyebabkan dismenore terjadi, ke 10 remaja putri mengatakan bahwa dismenore gangguan saat haid. Untuk mengurangi gejala dismenore, 6 dari remaja putri minum obat untuk menghilangkan rasa sakit dan 4 remaja putri melakukan istirahat ataupun tiduran dikamar.

## METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah remaja putri yang berjumlah 50 orang di Pasantren Misbahul Ulum Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tahun 2021. Metode yang digunakan ceramah, tanya jawab dan diskusi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan penjajakan
  - a. Melakukan pengkajian dan analisa data awal
  - b. Mengidentifikasi masalah
  - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
  - d. Menyiapkan izin kelokasi
2. Tahap penyuluhan
  - a. Melakukan orientasi/perkenalan tim dengan kelompok sasaran
  - b. Melaksanakan pretest dengan memberikan kuesioner kepada remaja putri
  - c. Memberikan penyuluhan materi tentang dismenore
3. Tahap evaluasi dan pembuatan laporan
  - a. Melaksanakan posttest dengan memberikan kuesioner kepada remaja putri
  - b. Pembuatan laporan
  - c. Mengumpulkan laporan
  - d. Publikasi

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan di Pasantren Misbahul Ulum Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswi Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh. Jarak tempuh lokasi pengabdian dengan Prodi D-III Kebidanan Aceh Utara ( $\pm$ ) 12 Km. Jumlah khalayak sasaran yang hadir pada kegiatan ini adalah 50 orang.

Hasil pengolahan data yang diperoleh akan dibahas dan diinterpretasikan berdasarkan teori yang terkait dan hasil penelitian sebelumnya. Untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan ini, pengetahuan remaja putri tentang dismenore dilakukan evaluasi sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil pretest memperlihatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore mayoritas adalah kurang. Menurut asumsi penulis, tingkat pengetahuan seseorang tidak terlepas dari banyaknya informasi yang diterima baik melalui penglihatan, pendengaran ataupun menyaksikan langsung. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga<sup>8</sup>. Pada kenyataannya, remaja putri belum pernah mendapatkan informasi dan pendidikan tentang dismenore di sekolah. Hal ini bisa saja terjadi karena pengetahuan kesehatan reproduksi hanya didapatkan dari mata pelajaran biologi, itu pun hanya membahas tentang anatomi hewan, tumbuhan dan susunan anatomi organ reproduksi manusia beserta fungsinya. Tidak membahas permasalahan-permasalahan yang menyertai sistem reproduksi.

Keterkaitan dengan hal tersebut, kita ketahui bahwa informasi dan pendidikan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Menurut Notoatmodjo, informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang<sup>8</sup>.

Setelah dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore terjadi peningkatan. Metode penyuluhan menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang<sup>9</sup>. Hasil penelitian Buzarudina menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum penyuluhan dengan skor setelah penyuluhan, yang berarti penyuluhan kesehatan reproduksi remaja efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai kesehatan reproduksi remaja<sup>10</sup>.

Penanganan dismenore pada remaja putri dominan dilakukan secara non farmakologi. Terapi non farmakologi adalah terapi yang menggunakan proses fisiologis dari tubuh. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam terapi non farmakologi, diantaranya yaitu kompres air hangat, tidur yang cukup massage, latihan fisik<sup>7</sup>. Sementara itu menurut Nathan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore adalah mandi air hangat, meletakkan botol hangat di daerah perut, latihan dan menghindari merokok<sup>11</sup>. Hasil yang didapat tidak jauh berbeda, terapi non farmakologi yang dilakukan remaja putri di Pasantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe saat dismenore yaitu, menggosok perut dengan minyak kayu putih, tidur, berbaring, memperbanyak minum air putih, meletakkan botol hangat di daerah perut, dan posisi menungging.

Selain terapi non farmakologi, didapatkan juga remaja putri menggunakan terapi farmakologi untuk mengurangi dismenore. Terapi dasar untuk remaja yang mengalami

dismenore adalah pemberian obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID). NSAID merupakan kelompok obat yang digunakan untuk mengurangi peradangan, meredakan nyeri, dan menurunkan demam. NSAID sering digunakan untuk mengatasi sakit kepala, nyeri menstruasi, keseleo atau nyeri sendi. Dismenore merupakan nyeri yang dialami wanita saat menstruasi. Hal ini disebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor *stress*/psikologi. Pemberian obat anti inflamasi bertujuan untuk menghambat prostaglandin selama dua sampai tiga hari dalam siklus menstruasi sehingga rasa nyeri yang muncul dapat berkurang<sup>2</sup>.

Jenis obat yang dikonsumsi remaja putri di Pasantren Misbahul Ulum dalam mengatasi dismenore adalah feminax, Aspirin, Povinal dan Asam Mafenamat, tetapi pada dasarnya semua obat tersebut golongan analgesik, yaitu obat yang dapat mengurangi bahkan juga dapat menghilangkan rasa sakit. Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan 1 – 2 hari saat menstruasi<sup>2</sup>.

Sementara itu, dismenore membuat remaja putri tidak masuk sekolah dan sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita<sup>1</sup>. Menurut Nathan dari 30 - 60% wanita yang mengalami dismenore primer sebanyak 7 -15% yang tidak ke sekolah atau bekerja<sup>11</sup>. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Sharman, dkk, sebanyak 35% biasanya remaja putri tidak datang kesekolah selama periode dismenore dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur di sekolah<sup>11</sup>.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh remaja putri dalam mengurangi atau mengatasi dismenore. Terapi farmakologi dan non farmakologi merupakan suatu cara yang dilakukan para remaja putri untuk mengatasi atau mengurangi nyeri yang muncul saat haid. Kedua hal tersebut dapat dilakukan tetapi penggunaan terapi farmakologi harus diiringi dengan pengetahuan yang baik agar efek samping dari obat yang dikonsumsi dapat difahami. Adapun gambar kegiatan dapat dilihat dibawah ini:



Gambar. 1 Penyuluhan tentang Dismenore



Gambar. 2 Pembagian Kuesioner

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Pasantren Misbahul Ulum Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe sejumlah 50 orang berhasil dengan baik, hal ini dapat dilihat dari proses kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan dan kehadiran khalayak sasaran 100%. Pengetahuan khalayak sasaran tentang dismenore mengalami peningkatan sebelum dan sesudah kegiatan, begitu juga dengan peningkatan pengetahuan khalayak sasaran tentang penanganan dismenore. Penting bagi petugas kesehatan untuk terus memotivasi remaja putri tentang kesehatan reproduksi melalui penyuluhan, sehingga diharapkan remaja putri faham dan dapat mengatasi apabila dismenore terjadi pada dirinya.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2PM Poltekkes Kemenkes Aceh) yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dan juga ucapan terimakasih kepada Pimpinan Dayah Pasantren Misbahul Ulum yang telah memberikan izin tempat dan membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 2007.
2. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. P H, editor. Yogyakarta: Andi; 2011.
3. Zivanna A, Wihandani DM. Hubungan Antara Obesitas Dengan Prevalensi Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Med. 2017;6(5):1–11.
4. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja

- Putri Di SMK K Tahun 2017. *J Ilm Kebidanan Indones.* 2019;9(02):88–95.
5. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev.* 2014;36(1):104–13.
  6. Widyanti NM, Resiyanti NKA, Prihatiningsih D. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *J Inov Penelit [Internet].* 2021;2(6):1745–56. Available from: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940>
  7. Ernawati S, Nonon S, Suprihatin Nailus S, Ummu S, Yulia Andani M, Agusniar T, et al. *Manajemen Kesehatan Menstruasi.* Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017.
  8. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
  9. Wijayanti RA, Nuraini N, Deharja A. Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Di Smp Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *J Ilm Inov.* 2017;16(3):204–8.
  10. Publikasi N, Buzarudina F. Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Sman 6 Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2013 Program Studi Pendidikan Dokter. 2013;
  11. Ningsih R, Setyowati S, Rahmah H. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *J Keperawatan Indones.* 2013;16(2):67–76.