

Pendidikan Kesehatan tentang Upaya Penanganan Mandiri Dismenorea Di SMP Negeri 16 Kota Jambi

Marnila Yesni^{1*}, Dwi Kartika Febrianti², Dwi Yunita Ramadhani³, Yuliana⁴, Rahmi Dwi Yanti⁵

¹⁻⁵ Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim

Jl.Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: ihyalatif28@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is the main gynecological problem that is most often complained of by adolescents, and the most common is primary Dysmenorrhea. Junior high school is the period when teenagers begin to adapt to the menstruation they experience, they need more knowledge related to this. The problem of menstrual disorders is the first largest order in Jambi City with a total of 1143 adolescents experiencing menstrual disorders and the Rawasari Health Center Work Area with the highest number of 258 cases. SMP N16 is a state junior high school located in the Rawasari Health Center working area, based on a survey of 5 dominant SMP N 16 students who said that almost every month they experience Dysmenorrhea, this can affect student learning processes, reduce learning concentration and of course will affect student achievement, in dealing with it they only consume pain relievers. This requires independent treatment to minimize the use of pharmacological drugs. Therefore, early adolescents need information and socialization regarding independent handling when they experience Dysmenorrhea. This community service was carried out on 20 female students using the lecture method and video playback, the material provided was about Dysmenorrhea and some self-management with compresses and steps to use several herbs to relieve Dysmenorrhea. After community service from the results of the evaluation by distributing pre and post questionnaires, it was found that the average knowledge of female students was 3.7 about Dysmenorrhea and independent handling of Dysmenorrhea. This community service can provide benefits for students in overcoming Dysmenorrhea and it is hoped that the UKS can socialize it to other students.

Keywords: *Dysmenorrhea, health education, self-management*

Abstrak

Dismenorea merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan remaja, dan yang paling umum terjadi ialah *Dysmenorrhea* primer. Sekolah menengah pertama adalah masa masa remaja mulai beradaptasi dengan menstruasi yang dialaminya, mereka butuh pengetahuan yang lebih terkait ini. Masalah gangguan menstruasi merupakan urutan pertama terbesar di Kota Jambi dengan jumlah 1143 remaja mengalami gangguan menstruasi dan Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari dengan angka tertinggi 258 kasus. SMPN 16 merupakan SMP negeri yang terletak di Kawasan Wilayah kerja Puskesmas Rawasari, berdasarkan survey ke 5 orang siswi SMPN 16 dominan mengatakan hampir tiap bulan mengalami dismenorea, hal ini dapat mempengaruhi ke proses belajar siswa, menurunkan konsentrasi belajar dan tentunya akan mempengaruhi ke prestasi siswi, dalam mengatasinya mereka hanya mengkonsumsi obat pereda

nyeri. Hal ini membutuhkan penanganan mandiri untuk meminimalkan penggunaan obat-obatan farmakologi. Oleh karena itu remaja awal butuh informasi dan sosialisai terkait penanganan secara mandiri ketika mereka mengalami dismenorea. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terhadap 20 orang siswi dengan metode ceramah dan pemutaran video, materi yang diberikan adalah tentang dismenorea dan beberapa penanganan mandiri dengan kompres dan langkah langkah penggunaan beberapa herbal untuk meredakan dismenorea. Setelah pengabdian kepada masyarakat dari hasil evaluasi dengan membagikan kuesioner pre dan post di dapatkan peningkatan rata - rata pengetahuan siswi 3,7 tentang dismenorea dan penanganan mandiri dismenorea. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberi manfaat bagi siswi dalam mengatasi dismenorea dan harapannya pihak UKS dapat mensosialisasikan kepada siswi yang lain.

Kata kunci : dismenorea, pendidikan kesehatan, penanganan mandiri

PENDAHULUAN

Manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi⁶. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun dan ada pula yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause¹³.

Pada sebagian remaja yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut *Dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* berasal dari bahasa Yunani: dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal, meno berarti bulan, dan rrhea berarti aliran. *Dysmenorrhea* atau dismenorea dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. *Dysmenorrhea* merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan remaja³ dan yang paling umum terjadi ialah *Dysmenorrhea* primer¹⁴

Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu Dismenorea primer, disebabkan peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkontrol dan tidak teratur sehingga timbulnya nyeri selama menstruasi wanita yang mempunyai dismenorea mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi dibanding wanita yang tidak mengalami nyeri dan dismenorea sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit seperti, endometrosis, penyakit radang pinggul, adenomiosis dan fibroid¹¹

Beberapa wanita, tidak ingin menceritakan keluhan dismenorea dengan orang tua, guru dan dokter. Sehingga membuat mereka cenderung tidak meminta pertolongan terkait keluhanya. Dampak yang terjadi jika dismenorea tidak ditangani dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari misalnya, ketidakhadiran dalam sekolah karena nyeri hebat yang menyebabkan tertinggalnya pelajaran, menyebabkan penyakit endometriosis dan berdampak pada kesuburan dimasa depan⁵

Kejadian dismenorea di dunia termasuk Amerika Serikat berkisar 15,8% - 89,5% yang sebagian besarnya terjadi pada populasi remaja Di Asia melaporkan 74,5% perempuan mengalami dismenorea, 51,7% melaporkan bahwa dismenorea mempengaruhi

konsentrasi dalam belajar dan 50,2% melaporkan membatasi aktivitas sosial. Di Indonesia 87,5% mengalami dismenorea, nyeri yang dirasakan ringan sebanyak 20,48%, nyeri sedang 43,75% dan nyeri berat 5,6%. Sedangkan 43,75% melaporkan bahwa dismenorea dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan 5,6% berkonsultasi ke dokter terkait dengan dismenorea⁸. Penelitian dengan judul *A study of Dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls* menemukan 79,67% remaja mengalami dismenorea dan 37,96% mengalami dismenorea parah, gejala yang paling sering dirasakan nyeri abdomen, lelah dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar⁴.

Ketidaknyamanan saat menstruasi pada wanita yang mengalami dismenorea dengan beberapa gejala seperti sensasi mulas yang menjalar di bagian paha dalam dan area lumbosakral, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, diare dan ketidakstabilan emosi selama menstruasi¹¹. Faktor psikis sangat mempengaruhi tingkat nyeri yang dialami oleh penderita karena nyeri dapat timbul jika diperberat oleh keadaan psikis. remaja yang emosional yang tidak stabil jika tidak mendapatkan penjelasan mengenai proses menstruasi maka mudah untuk timbul dismenorea².

Dampak yang diakibatkan oleh *Dysmenorrhea* berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya¹⁴. Selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya keturunan¹⁰.

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh dan bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi⁸. Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen penting yang rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya¹.

Sekolah menengah pertama adalah masa masa remaja mulai beradaptasi dengan menstruasi yang dialaminya, mereka butuh pengetahuan yang lebih terkait ini. Menurut data Dinkes Kota Jambi tahun 2019 masalah gangguan menstruasi merupakan urutan pertama terbesar di Kota Jambi dengan jumlah 1143 remaja mengalami gangguan menstruasi dan Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari dengan angka tertinggi 258 kasus. SMP N16 merupakan SMP negeri yang terletak di Kawasan Wilayah kerja Puskesmas Rawasari, berdasarkan survey ke 5 orang siswi SMP N 16 dominan mengatakan hampir tiap bulan mengalami dismenorea dan mereka hanya mengonsumsi obat pereda nyeri saja untuk mengatasinya, dan mereka belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait dengan dismenorea dan penanganannya. Dalam penanganan dismenorea dapat dilakukan secara mandiri di rumah banyak terapi dan metode yang dapat diterapkan, menurut penelitian¹², dengan judul penelitian *the effect of warm compress and aroma therapy lavender to decreasing pain on primary Dysmenorrhea* didapatkan hasil ada nya pengaruh pemberian kompres hangat dan aroma therapy lavender dengan rata rata penurunan nyeri dismenorea 2,03.

Hal ini membutuhkan penanganan mandiri, terutama pada remaja awal, karena hal ini dapat mempengaruhi ke proses belajar. Oleh karena itu remaja awal butuh informasi dan sosialisai terkait penanganan secara mandiri ketika mereka mengalami dismenorea.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP N 16 Kota Jambi, dengan metode memberikan pendidikan kesehatan terkait Penanganan mandiri dismenorea. Metode ini sesuai dengan tujuannya yaitu memberikan peningkatan pengetahuan siswi terkait penanganan mandiri dismenorea. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah media visual yaitu slide Power Point (PPT) dan video dilakukan via ZOOM. Media ini berguna untuk menstimulasi indra penglihatan pada saat dilangsungkannya pendidikan kesehatan. (Notoatmodjo, et.al, 2012). Pelaksanaan zoom meeting di adakan pada hari selasa 3 Agustus 2021 dimulai jam 11.00 WIB dengan metode pemutaran video dan ceramah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu 1) Tahapan persiapan, pada tahap ini tim mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada anak sekolah dasar sehingga dapat memutuskan tema untuk pendidikan kesehatan yang dilakukan. 2) Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu *Pre-Test*, Penyampaian materi pendidikan kesehatan tentang penanganan mandiri dismenorea pada siswi, diskusi, *Post-Test*, monitoring dan evaluasi dengan meminta *feedback* terhadap kegiatan yang dilakukan, serta tahapan terakhir adalah penulisan laporan. Kegiatan ini dilakukan melalui ruang Zoom. Selain mitra dan pelaksana, kegiatan ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa Program SI Keperawatan Baiturrahim Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana via zoom dan perpaduan dengan pemutaran video, melalui hasil evaluasi dengan pengisian kuesioner *Pre test* dan *post test* melalui google form pengetahuan siswi tentang penanganan mandiri dismenorea terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata -rata 3,7. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 28 hari. Hari pertama keluarnya darah menstruasi ditetapkan sebagai hari pertama siklus endometrium¹⁰

Menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut *Dismenorea*. *Dismenorea* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi⁶ Agar pengetahuan kesehatan seseorang dapat lebih baik lagi salah satunya dengan cara melakukan pendidikan kesehatan. Tujuan pendidikan kesehatan yaitu untuk memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat serta menambah pengetahuan tentang Kesehatan⁹. Pendidikan kesehatan merupakan suatu penerapan konsep dibidang kesehatan atau merupakan suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan atau perilakunya untuk mencapai kesehatan pada masa yang akan datang ⁹.

Dilakukannya penyuluhan merupakan cara memberikan informasi pada siswi dapat menambah pengetahuan serta wawasan siswi mengenai penanganan mandiri dismenorea. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan video tentang penanganan mandiri dismenorea yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah

siswi dalam menangkap atau memahami materi yang di sampaikan. Sehingga siswi juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta melaksanakannya pada saat siswi mengalami dismenorea.

Penanganan mandiri dismenorea sangat penting diketahui oleh siswi karena penanganan tersebut dapat dilakukan dirumah secara mandiri oleh siswi. Penanganan mandiri yang dapat dilakukan siswi adalah kompres es ini menggunakan es yang dimasukkan ke sebuah cangkir kecil atau handuk kecil lalu diletakkan di bagian perut dan dilakukan selama 5-10 menit, kompres hangat dapat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air hangat dengan suhu 40 -46 °C, lalu diletakkan dibagian perut bawah selama 20 menit dengan selang waktu 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya, pengobatan herbal seperti kayu manis, kacang kedelai, cengkeh.



Gambar 1. Proses pendidikan kesehatan via zoom

KESIMPULAN

Kegiatan dilaksanakan melalui zoom meeting di adakan pada hari selasa 3 Agustus 2021 dimulai jam 11.00 WIB dengan metode pemutaran video dan ceramah. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah siswi menjadi tahu upaya upaya penanganan dismenorea secara mandiri. Pada penyuluhan yang akan datang diharapkan penyuluhan ini siswi mampu melakukan penanganan mandiri dismenorea dan pihak UKS sekolah dapat mensosialisasikan kepada siswi yang lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih SMP N 16 Kota Jambi yang terlibat sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad, Mukhlisiana. 2020. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Media Sains Indonesia. Bandung
2. Aspiani, Reni Yuli. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Trans Info Media

-
3. French L. *Dysmenorrhea in Adolescents Diagnosis and Treatment*. Vol. 10, *Pediatr Drugs*. 2008.
 4. Dinas Kesehatan Kota Jambi, (2019). *Data Gangguan Menstruasi di 20 Puskesmas Kota Jambi tahun 2019*
 5. Karim, A. (2019). *Kejadian Dismenorea berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Pustri SMA dan Sedarajat di Jakarta Barat*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
 6. Kumalasari dan Andhyantoro. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk .Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
 7. Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba. Medika
 8. Kemenkes RI. 2017. *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016*
 9. Mubarak, W.I, dkk. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta
 10. Prawirohardjo S. *Ilmu Bedah Kebidanan*. 1 Cet. 6. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018. 294 p
 11. Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D.K. (2011). *Keperawatan maternitas : Kesehatan wanita, bayi & keluarga edisi 18*. Jakarta : EGC.
 12. Salsabilla dkk (2022). *the effect of warm compress and aroma therapy lavender to decreasing pain on primary Dysmenorrhea* di dapatkan hasil ada nya pengaruh pemberian kompres hangat dan aroma terapy lavender DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.2>
 13. Sukarni, I K& Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. NuhaMedika. Yogyakarta
 14. Zukri, Shamsunarnie Mohd., et al. (2009). *Primary Dysmenorrhea Among Medical and Dental University Students in Kelantan: Prevalence and Associated Factors*. *Internasional Medical Journal*, 16(2). 93 – 99.