

Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer di SMAN 7 Kota Jambi

Safitri^{1*}, Fatihatul Hayati², Sri Maharani³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Baiturrahim
Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: safitrypipit@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of secondary physical and sexual growth changes, one of which is menstruation. The prevalence of menstrual pain in Indonesia reaches 98.8% in teenagers. Menstrual pain has a direct effect that negatively impacts the quality of life of teenagers, such as interfering with daily physical activity, school attendance, study concentration and even academic achievement. Complementary therapy has been used by 15.5-79.3% and has been proven to be effective in treating primary dysmenorrhoea, including complementary therapy with warm water compresses, herbs, drinking mineral water and relaxation. SMAN 7 Jambi City is located in Danau Teluk District, the working area of the Olak Kemang Community Health Center which is often used as a place for health education. Preliminary studies conducted show that youth posyandu have been formed and are being implemented every month. However, not many teenagers attend, so to overcome this, health education is carried out in schools. Apart from that, the results of interviews with PMR teachers showed that at SMAN 7 Jambi City they had never received education from health workers regarding the use of complementary therapies to treat primary dysmenorrhoea. This activity aims to provide education about the use of complementary therapies to treat primary dysmenorrhoea. Carried out on 22 young women in class XII F1 at SMAN 7 Jambi City from September 2023 to February 2024. The expected target is to increase knowledge between before and after being given education. The method used is education using leaflets. Knowledge is assessed through the results of filling out a questionnaire. Monitoring and evaluating activities using a one group pretest and posttest design approach. The results of the service showed an increase in knowledge after being given education on the use of complementary therapies to overcome dysmenorrhea by 59%, so that young women can use complementary therapies to overcome dysmenorrhea independently.

Keywords: *complementary therapy, education, primary dysmenorrhea*

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perubahan pertumbuhan fisik dan seksual sekunder salah satunya menstruasi. Prevalensi nyeri haid di Indonesia mencapai 98,8% terjadi pada remaja. Nyeri haid memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja seperti mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, kehadiran sekolah, konsentrasi belajar bahkan prestasi akademik. Terapi komplementer telah digunakan 15,5-79,3% dan terbukti efektif untuk mengatasi dismenorea primer diantaranya terapi komplementer kompres air hangat, herbal, minum air mineral dan rileksasi. SMAN 7 Kota Jambi terletak di Kecamatan Danau Teluk, wilayah kerja Puskesmas Olak Kemang yang sering dijadikan tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan. Studi pendahuluan yang dilakukan bahwa posyandu remaja sudah terbentuk dan dilaksanakan setiap bulan. Namun, tidak banyak remaja yang hadir, sehingga untuk mensiasati hal tersebut pendidikan kesehatan dilakukan di sekolah. Selain itu, hasil wawancara kepada guru pembina PMR didapatkan bahwa di SMAN 7 Kota Jambi belum pernah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer. Dilaksanakan pada 22 remaja putri kelas XII F1 di SMAN 7 Kota Jambi pada bulan September tahun 2023 sampai Februari tahun

2024. Target yang diharapkan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi. Metode yang digunakan adalah edukasi menggunakan *leaflet*. Pengetahuan dinilai melalui hasil pengisian kuesioner. Monitoring dan evaluasi kegiatan dengan pendekatan *one group pretest* dan *posttest design*. Hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea sebesar 59%, agar remaja putri dapat menggunakan terapi komplementer dalam mengatasi dismenorea secara mandiri.

Kata Kunci: dismenorea primer, edukasi, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Perubahan pada masa kanak-kanak menjadi masa dewasa yang sering disebut dengan istilah masa remaja didapati adanya perubahan pertumbuhan fisik dan seksual sekunder salah satunya menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi secara alami, namun banyak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi mulai dari ringan sampai berat karena masing-masing memiliki tingkat nyeri yang berbeda. Secara psikologis nyeri menstruasi akan mengganggu aktivitas fisik bahkan sampai remaja tidak masuk sekolah akibat rasa nyeri yang dialaminya.¹

Dismenorea sering disebut dengan istilah nyeri haid/painful period yang artinya haid yang menyakitkan.² Nyeri haid merupakan sensasi rasa yang tidak nyaman yang berpusat pada abdomen bagian bawah³ yang terjadi pada awal menstruasi tanpa adanya penyakit panggul yang disebut juga dengan dismenorea primer.⁴ Intervensi yang bisa diberikan pada wanita yang mengalami dismenorea primer adalah melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Masing-masing terapi tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan, namun saat ini penggunaan terapi non farmakologis lebih diminati dengan alasan lebih mudah didapat dan meminimalkan efek samping bagi tubuh di kemudian hari.⁵

Prevalensi dismenorea tersebar luas diseluruh dunia, diperkirakan tinggi meskipun sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja.³ Di Indonesia prevalensi dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan gejala nyeri di daerah panggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari baik fisik maupun emosional dalam hal kehadiran sekolah, konsentrasi selama jam pelajaran, prestasi akademik, sosialisasi atau hubungan sosial dan keluarga. Nyeri menstruasi dianggap memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.⁶

Terapi komplementer telah digunakan sekitar 15,5-79,3% remaja putri yang mengalami dismenorea primer.⁷ Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, *bed rest*,⁸ relaksasi, *exercise* dan penggunaan tanaman herbal.⁷ Pemberian minuman herbal kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi dapat menurunkan intensitas dismenorea primer.⁹ Sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa alternatif lain dapat menggunakan akupunktur, moksibusi, pengobatan herbal cina dan suplementasi makanan.¹⁰ Meskipun berdasarkan hasil penelitian terdahulu penggunaan terapi komplementer ini efektif untuk mengurangi dismenorea primer, tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum dipahami secara jelas oleh remaja putri, karena mungkin dianggap sesuatu yang tidak praktis dan perlu waktu untuk menggunakannya. Didukung juga dengan maraknya penggunaan obat anti inflamasi non steroid dan analgesik untuk meredakan dismenorea primer.⁴ Namun jika melihat keuntungan jangka panjang dari penggunaan terapi ini untuk tubuh, maka diperlukan pemberian edukasi bagi remaja putri yang mengalami dismenorea primer agar menggunakan terapi komplementer sebagai pilihan utama untuk manajemen dismenorea primer.¹¹

SMAN 7 Kota Jambi merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA yang terletak di Kecamatan Danau Teluk dan di wilayah kerja Puskesmas Olak Kemang yang sering dijadikan tempat untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan. Studi pendahuluan yang dilakukan pada penanggung jawab program kesehatan reproduksi dan keluarga berencana Puskesmas Olak Kemang bahwa posyandu remaja sudah terbentuk dan dilaksanakan setiap bulan. Namun, tidak banyak remaja yang hadir, sehingga untuk mensiasati hal tersebut pendidikan kesehatan dilakukan di sekolah. Edukasi yang diberikan hanya seputar kesehatan reproduksi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri yang ada di SMAN 7 Kota Jambi menceritakan pengalamannya selama menstruasi bahwa sering mengalami nyeri haid (dismenorea) tanpa disertai adanya penyakit panggul dengan intensitas nyeri dari ringan sampai berat. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMAN 7 Kota Jambi juga didapatkan bahwa di SMAN 7 Kota Jambi belum pernah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi nyeri ketika mengalami dismenorea primer. Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik mengangkat judul “Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer di SMAN 7 Kota Jambi”.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 22 peserta yaitu remaja putri kelas XII F1 di SMAN 7 Kota Jambi pada bulan Januari 2024. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Jambi serta difasilitasi oleh Bapak Wakil Kurikulum dan Ibu Pembina PMR dalam mengalokasikan waktu dan siswa serta tempat penyelenggaraan edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*. Tahapan kegiatan ini, meliputi : (1) mengkaji dan menganalisis data; (2) mengidentifikasi masalah; (3) menyusun rencana kegiatan; (4) menyusun SAP, mengurus izin lokasi kegiatan; (5) melakukan *pretest*; (6) memberikan edukasi dengan media *leaflet*; (7) melakukan *posttest*; (8) melakukan monitoring dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer di SMAN 7 Kota Jambi pada bulan Februari 2024 menggunakan metode penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab melalui media *leaflet*. Peserta kegiatan ini adalah remaja putri kelas XII F1 sebanyak 22 orang. Berdasarkan tabel. 1 di bawah ini dari kegiatan edukasi yang diberikan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 1 Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer di SMAN 7 Kota Jambi

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Peningkatan %
	N	%	N	%	
Baik	9	41	22	100	
Cukup	13	59	0	0	59
Kurang	0	0	0	0	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diperoleh peningkatan pengetahuan dari remaja putri, ketika *pretest* dan dibandingkan dengan *posttest*. Pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer di SMAN 7 Kota Jambi meningkat menjadi baik setelah diberikan *posttest*, dengan peningkatan sebesar 59%. Adanya

peningkatan pengetahuan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea, menunjukkan adanya keberhasilan saat memberikan edukasi dikalangan remaja.

Edukasi adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Selain itu, edukasi juga merupakan gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan.¹²



Gambar. 1 Pelaksanaan Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer di SMAN 7 Kota Jambi

Wanita atau remaja putri pada umumnya merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum haid. Nyeri perut saat haid (dismenorea) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu, namun adapula yang terganggu hingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari baik fisik maupun emosional dalam hal kehadiran sekolah, konsentrasi selama jam pelajaran, prestasi akademik, sosialisasi atau hubungan sosial dan keluarga. Nyeri menstruasi dianggap memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.⁶

Selama proses edukasi menemukan bahwa remaja putri di SMAN 7 Kota Jambi lebih suka menggunakan terapi komplementer dibanding terapi medis untuk mengatasi dismenorea seperti kompres air hangat dan minuman herbal kunyit asam. Mereka tampak antusias menyimak materi yang disampaikan dan merespon dengan mengajukan pertanyaan seputar penanganan dismenorea. Setelah diberikan edukasi tentang terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea, remaja putri menjadi tahu jika mengalami dismenorea ada banyak terapi komplementer yang bisa dilakukan secara mandiri seperti kompres air hangat, minum air mineral atau putih, relaksasi dan ada banyak tanaman herbal disekitar tempat tinggal yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi dismenorea seperti jahe, kunyit, serai, temulawak, nanas dan pepaya.



Gambar. 2 Diskusi tentang Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer di SMAN 7 Kota Jambi

Terapi komplementer yaitu cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Terapi komplementer telah digunakan sekitar 15,5-79,3% remaja putri yang mengalami dismenorea primer.⁷ Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea primer diantaranya adalah terapi komplementer kompres air hangat, herbal, minum air mineral, pijat dan relaksasi.⁸ Serupa dengan itu hasil penelitian,⁷ ada 32% menggunakan terapi komplementer kompres air hangat dan 15% menggunakan terapi komplementer berupa herbal. Kemudian, penelitian¹³ menemukan ada 61% remaja putri menggunakan terapi komplementer kompres air hangat dan 19,7% menggunakan terapi komplementer herbal.

Berkaitan dengan terapi kompres air hangat penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan intervensi rata-rata 4,94 dan setelah diberikan intervensi nyeri berkurang menjadi 2,29 yang artinya ada efek dari penggunaan kompres air hangat dapat mengurangi nyeri yang berhubungan dengan dismenorea yang dirasakan.¹⁴ Kompres air hangat dapat dilakukan dengan menggunakan botol kompres yang telah diisi air hangat dan dikompreskan selama 20 menit merupakan suatu terapi sederhana penghantar panas untuk mengurangi rasa nyeri, spasme dan iskemia. Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres air hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan peredaran pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman.¹⁵

Terapi komplementer meminum air putih ternyata dapat menurunkan nyeri pada saat haid. Sebelum penggunaan terapi air putih nyeri yang dirasakan didapati hasil 5,50 dan setelah diberikan terapi air putih berkurang menjadi 3,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas penggunaan terapi air putih dapat mengurangi nyeri yang dirasakan. Meminum air putih delapan gelas sehari dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan karena darah yang akan diterima akan lebih cair.¹⁵

Relaksasi yang sempurna juga bisa mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Keuntungan yang dihasilkan dari Teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah sehingga dapat dilakukan secara mandiri tanpa suatu media atau bantuan apapun. Relaksasi nafas dalam memiliki kontraindikasi sehingga tidak dapat dilakukan pada klien yang menderita penyakit jantung dan pernafasan.¹⁶

Penggunaan herbal seperti ekstrak kunyit dan asam dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kunyit asam efektif dalam menurunkan dismenorea, dikarenakan ada kandungan *curcumine* didalam kunyit yang berfungsi untuk mencegah reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang membuat kontraksi uterus.¹⁷

Pemberian minuman herbal kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi dapat menurunkan intensitas dismenorea primer.⁹ Selain kunyit dan asam masih banyak lagi herbal lain yang efektif untuk mengatasi dismenorea, diantaranya 15 gram jahe dalam 400 ml, rebusan akhir sebanyak 200 ml. Dikonsumsi selama 6 hari (3 hari sebelum datang haid, 3 hari setelah haid); 50 mg serai dalam air hangat 200 ml; 8,5 cm x 5 cm temulawak direbus dalam 400 ml; 3,75 g/kgBB buah nanas, 10 g gula, dan 200 ml air diblender hingga halus. Diminum selama 3 hari dimulai pada saat hari pertama haid; 2 lembar daun pepaya dalam 100 ml air. Sebagian besar tumbuhan herbal tersebut memiliki mekanisme yang sama dalam mengurangi nyeri haid yaitu dengan menghambat pembentukan prostaglandin (PGF2 α) yang berlebih.¹⁸

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menggunakan media *leaflet* di SMAN 7 Kota Jambi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer sebesar 59%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahim Jambi atas bantuan dana dan fasilitas surat izin. Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Jambi serta difasilitasi oleh Bapak Wakil Kurikulum dan Ibu Pembina PMR dalam mengalokasikan waktu dan siswa serta tempat penyelenggaraan edukasi, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wrisnijati, D., Wiboworini, B. & Sugiarto, S. Effects of Pineapple Juice and Ginger Drink for Relieving Primary Dysmenorrhea Pain among Adolescents. *Indones. J. Med.* **4**, 96–104 (2019).
2. Itani, R. *et al.* Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J. Fam. Med.* **43**, 101–108 (2022).
3. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
4. Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C. & Xu, H. Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: A cross-sectional study. *BMJ Open* **9**, 1–9 (2019).
5. Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L. & Fazljou, S. M. B. Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review. *Arch. Pharm. Pract.* **1**, 136 (2020).
6. Kartilah, T., Hartono, D. & Aryanti, D. Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev.* **7**, 651–654 (2020).
7. Samba Conney, C., Akwo Kretchy, I., Asiedu-Danso, M. & Allotey-Babington, G. L. Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstet. Gynecol. Int.* **2019**, (2019).
8. Abubakar, U. *et al.* CAM and dysmenorrhoea in Malaysia undergraduates. *BMC Complement. Med. Ther.* **4**, 1–8 (2020).
9. Safitri, S. & Gustina, G. Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 178 (2022).

10. Zhai, F., Wang, D., Hua, Z., Jiang, Y. & Wang, D. A comparison of the efficacy and safety of complementary and alternative therapies for the primary dysmenorrhea: A network meta-analysis protocol. *Med. (United States)* **98**, 1–5 (2019).
11. Ningsih, N. N. S. *et al.* Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN J. Ilm. Bidan ISSN* **5**, 2581–1029 (2017).
12. Luqmanasari Endah, Y. D. Prosiding. in *Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19* 202–208 (STIKES Karya Husada Kediri, 2021).
13. Kartal, Y. A. Complementary and Alternative Medicine Therapy Use of Western Turkish Students for Menstrual Symptoms. *Int. J. Caring Sci.* **12**, 1–8 (2019).
14. Amalia, A. R., Susanti, Y. & Haryanti, D. Efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap. *J. Kebidanan Malakbi* **1**, 7–15 (2020).
15. Wuisang, M., Frans, J. A. & Kaparang, G. Jenis Terapi Komplementer dan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan. *Nutr. J.* **6**, 21–26 (2022).
16. Silviani, Y. E., Karaman, B. & Septiana, P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin J. Midwifery* **1**, 30 (2019).
17. Astuti, I. A. D., Mursudarinah, M. & Prajayanti, E. D. Penerapan Pemberian Jamu Kunyit Asam Untuk Penurunan Disminore Pada Remaja Putri. *Nurs. Sci. J.* **4**, 22 (2020).
18. Fauziyah, P. N. & Zuhrotun, A. Review : Tumbuhan Berkhasiat Untuk Mengatasi Dismenorea. *Kartika J. Ilm. Farm.* **7**, 79 (2020).