

Edukasi Kesehatan Tentang Dismenore (Nyeri Saat Menstruasi) dan Penanganannya Pada Remaja Putri Di MTs Qamarul Huda Bagu

Siti Maryam^{1*}, Omiati Natalia², Dita Retno Pratiwi³

DOI: 10.37824/dbk.v3i2.80

^{1,2,3} Program Studi DIII
Kebidanan Fakultas
Kesehatan Universitas
Qamarul Huda Badaruddin
Bagu

Koresponden

Siti Maryam

Email: sitiwafiqri@gmail.com

Abstrak

Masa remaja menunjukkan adanya pematangan organ reproduksi salah satunya terjadi menstruasi. Menstruasi merupakan *female reproductive cycle*. Saat menstruasi biasanya disertai dismenore yang dapat mengganggu aktifitas remaja dan menurunkan kualitas hidup individu. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25%. Pengetahuan remaja tentang dismenore menunjukkan 78,3% remaja putri termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan yang kurang. Maka perlu adanya pendidikan kesehatan tentang dismenore, pentingnya pengetahuan tentang dismenore dapat merubah sikap remaja dalam menangani dismenore secara tepat dan baik, sehingga dapat tercapai perilaku sehat (*health behavior*). Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi kesehatan pada remaja putri di MTS Qamarul Huda Bagu yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya yang dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2021 di Aula MTS Qamarul Huda Bagu yang dihadiri sebanyak 66 siswi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan ada peningkatan pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya.

Keywords: Edukasi Kesehatan, Dismenore dan Penanganannya, Remaja Putri



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang sangat

penting. Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa tersebut banyak ditandai dengan perubahan baik fisik, mental maupun psikososial. Salah satu perubahan yang

dialami oleh remaja, khususnya remaja putri adalah menstruasi (Saguni dkk, 2013).

Menstruasi merupakan masa keluarnya darah dan jaringan dari endometrium, yaitu lapisan dalam uterus melalui vagina. Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Prawirohardjo, S. 2007). Menstruasi merupakan hal yang terjadi secara rutin dengan adanya suatu siklus setiap bulan. Akan tetapi, saat menstruasi terdapat gangguan. Salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ingan sampai berat. Apabila dismenore tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja (Indasari Z Dkk, 2020).

Dismenore primer umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama menstruasi atau menarche. Menstruasi pertama atau menarche pada anak gadis terjadi pada umur 10-16 tahun. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan mulai menstruasidan berlangsung selama 48 jam

sampai 72 jam. Rasa nyeri yang hebat disekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan (Indasari Z Dkk., 2020).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan Senam Dismenore.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry,2007). Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh belum pernah ada penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dan belum pernah mendapatkan informasi dalam upaya penanganan dismenore. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa siswi ketika dismenore hanya beristirahat ke UKS atau meminum obat analgesik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi kesehatan dalam bentuk edukasi kesehatan pada remaja tentang dismenore dan penanganannya.

Metode

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2021 di MTS Qamarul Huda Bagu.

Peserta kegiatan Pengabdian diikuti sebanyak 66 siswi. Pelaksana kegiatan adalah tim dosen Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu (UNIQHBA). Metode pelaksanaan pengabdian sebagai berikut :

1. Survei kelompok sasaran
Pada tahap ini tim dari Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan melakukan survei lokasi yaitu MTS Qamarul Huda Bagu, terdapat 66 remaja putri kelas IX di MTS Qamarul Huda Bagu.
2. Persiapan sarana dan Prasarana
Persiapan kegiatan berupa persiapan lokasi kegiatan yaitu di Aula MTS Qamarul Huda Bagu. Adapun peralatan yang digunakan adalah LCD, Leaflet dan materi PPT
3. Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan ini dimulai dari survei lapangan, pengumpulan data dan jumlah remaja putri di MTS Qamarul Huda Bagu serta mengajukan izin kepada kepala sekolah MTS Qamarul Huda sehingga pada saat pelaksanaan edukasi kesehatan tidak terdapat kendala.
4. Evaluasi
Pada tahap evaluasi dengan memberikan form feedback terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil Kegiatan

Hasil Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua sesi yaitu sesi apersepsi kepada remaja putri untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganan yang dilakukan ketika mengalami dismenore. Kemudian dilanjutkan dengan penyampain materi edukasi kesehatan tentang dismenore dan penanganannya pada remaja putri di MTS Qamarul Huda Bagu.



Gambar 1. Leaflet dismenore



Gambar 2. Dokumentasi penyampaian materi

Pada tahap ini tim dosen melihat bahwa sebagian besar remaja putri belum terlalu paham tentang dismenore dan penanganan sehingga diberikan edukasi kesehatan tentang dismenore dan penanganan yang dilakukan ketika mengalami dismenore. Pada saat penyampaian materi remaja putri sangat antusias mendengarkan dan memahami edukasi yang diberikan.



Gambar 3. Dokumentasi tanya jawab dan diskusi

Pada tahap tanya jawab sebagian besar remaja putri memberikan pertanyaan tentang materi yang mereka belum paham salah satu contohnya yaitu cara mengurangi rasa nyeri pada saat mens menggunakan bahan alami. Sedangkan untuk sesi ke dua dilakukan evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan kepada remaja putri tentang dismenore dan penanganannya dan didapatkan hasil sebagian besar remaja putri bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim dosen.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat tentang menarche dan penanganannya pada remaja putri di MTS Qamarul Huda Bagu diperoleh kesimpulan yaitu Para peserta sudah dapat memahami dan mengerti tentang menarche dan penanganannya. Saran agar remaja putri MTS Qamarul Huda Bagu juga menerapkan ilmu yg sudah didapatkan dalam penanganan dismenore yg dialami.

Referensi

- Nur Indasari Z, Haniarti, H. K. H. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid(Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfiz Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, Vol. 3, No.2. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Janiwarty, B dan Pieter, H.Z. (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Mulastin. 2013. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMA Islam Al-Hikmah Jepara. Jepara: Akbid Islam Al Hikmah
- Prawiroharjo, S. 2006. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonaternal. Jakarta: YBP-SP
- Prawirohardjo, S. 2007. Ilmu Kandungan. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saguni, F.C.A., Agnes Malianung dan Gresty Masi. 2013. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon. *Ejournal Keperawatan(E-Kp) Vol. 1 No. 1 Agustus 2013*
- Utami, A.N.R., Jumriani Ansar dan Dian Sidik. 2013. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone. Makassar: Universitas Hasanudin.