



PENYULUHAN ONLINE CEGAH DISMINORE DENGAN AIR KELAPA HIJAU PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 01 BAGUN REJO LAMPUNG TENGAH 2024

Hellen Febriyanti¹, Yona Desni Sagita², Sri Rahayu³, Nila Waty Rocady⁴, Ike Elis Nevia⁵, Mifthahul Jannah⁶, Windi Sriwijayanti⁷, Tiara Rizkia Putri⁸, Fisca Pratiwi⁹, Ririn Sevda Korini¹⁰, Ngatimah¹¹, Meli Rosita¹², Deka Buana Putri¹³, Ria Trisnawati¹⁴

¹⁻¹⁴Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespodensi: hellenfebriyanti06@gmail.com

Abstrak

Menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara 10 dan 13 tahun, tergantung pada bagian faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun. Air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa hijau yang merupakan zat-zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Sebelum di beri penyuluhan terdapat nilai rata-rata 28,7 responden yang memiliki pengetahuan di bawah 50% setelah di beri penyuluhan terdapat nilai rata-rata 91 responden yang memiliki nilai pengetahuan di atas 50% yang berarti terdapat keberhasilan program penyuluhan tentang penanganan disminorea.

Kata kunci: *Konseling, Disminore, Air Kelapa, Remaja*

Abstract

Menstruation or menstruation refers to the periodic discharge of blood and body cells from the vagina that comes from the wall of a woman's uterus. Usually menstruation begins between 10 and 13 years old, depending on a section of factors including a woman's health, nutritional status and weight relative to height. Menstruation lasts once a month until a woman reaches the age of 45-50 years. Green coconut water can reduce the level of menstrual pain in adolescents who are experiencing menstrual pain. The content of chemicals contained in green coconut water which are anti-inflammatory substances that help relieve pain due to menstrual cramps. Before being given counseling, there was an average score of 28.7 respondents who had knowledge below 50%, after being given counseling, there was an average score of 91 respondents who had a knowledge value above 50%, which meant that there was a success of the counseling program on handling dysminorea.

Keywords: *Counseling, Disminore, Coconut Water, Teens*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Djama, 2022).

Menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara 10 dan 13 tahun, tergantung pada bagian faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Rosyida et al., 2019). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Anurogo, 2020). Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi, Usia, riwayat dismenore dalam keluarga, usia menarche yang lebih dini dan body mass indeks. Anemia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri sehingga saat menstruasi terjadi dismenore. Sebagian besar penelitian sebelumnya mendukung temuan bahwa perempuan dengan riwayat keluarga dismenore memiliki peningkatan risiko dismenore, hal ini terkait dengan faktor genetik dalam keluarga (Winkjosastro, 2020).

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenore atau

menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Anurogo, 2020). Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Rachmawati et al., 2020).

Prevalensi dismenore di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produksi yang menderita nyeri selama haid (Siagian, 2019). Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Asmarani, 2020). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Indrayani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat dismenore yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stres. Karena nyeri menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemas. Nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja putri yang mengalami dismenorhea (Sabaruddin, 2020).

Untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara pengobatan farmakologis dan non farmakologis, pengobatan farmakologis yang digunakan adalah obat analgesik dan anti inflamasi seperti asam mafenamat, ibu profen dan lain-lain. Penggunaan obat farmakologi menyebabkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah, sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan untuk mengobati dismenore yaitu dengan

pengobatan herbal, ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman yang dipercaya mengurangi rasa nyeri seperti kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (ginger) dan air kelapa hijau (Wahyuni, 2020). Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tannin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi (Mardiatmoko, 2019). Air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa hijau yang merupakan zat-zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Pattiiha, dkk, 2021).

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, dan Tanya jawab. Media yang digunakan adalah PPT tentang konseling dan edukasi remaja sebagai penanganan dalam mengatasi nyeri disminorea.

Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu:

a. Tahap Persiapan Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya pengetahuan ibu tentang penanganan disminorea yang terdiri dari Survey Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada guru dan siswi untuk menentukan prioritas masalah Pembuatan proposal Persiapan ruangan untuk kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan kegiatan Pelaksanaan kegiatan pegabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya: Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh remaja, Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan PPT , Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan konseling dan edukasi mengenai penanganan disminorea.

c. Tahap Akhir Tahap akhir pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini antara lain: Telah Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman remaja tentang penanganan nyeri

disminorea Telah Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukannya penjelasan materi, Telah Pembuatan laporan hasil kegiatan Telah melakukan Pengumpulan laporan hasil kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara online dan diberikan penjelasan tentang cara penanganan disminorea dengan metode ceramah dan Tanya jawab, dilanjutkan dengan persiapan yang sudah dilakukan yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan dengan remaja, penyusunan kalimat dan menampilkan gambar yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan. kegiatan ini telah dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari. Peserta kegiatan sebanyak 35 remaja.

Dari 35 remaja yang telah diberikan penyuluhan sudah mengerti penanganan disminorea mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya konseling tentang penanganan disminorea tetap dilaksanakan pada saat bidan melakukan kunjungan kesekolah, agar remaja putri mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan disminorea serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap masa remaja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan Remaja tentang penanganan disminorea.

Saran

1. Bagi remaja
Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dengan lebih banyak membaca atau melihat informasi mengenai permasalahan yang ada di media sosial atau dapat mengikuti penyuluhan remaja.
2. Bagi sekolah
Diharapkan melakukan kerjasama pada tenaga kesehatan baik pihak puskesmas maupun bidan desa agar dapat memberikan penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada smp n 1 bagun rejo yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan penyuluhan kepada remaja.

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, A. N. (2020). Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas Xi Jurusan Tata Boga Di SMK N 6 Yogyakarta Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*.
- Alfatan, P. N., & Darmawati. (2018). Dukungan Suami Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi. *Jim Fkep*, 3(3), 208–214.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Andi (ed.)). Andi.
- Aryani, R. (2012). *Kesehatan remaja problem dan solusinya* (Salemba Medika (ed.); Salemba Me). Salemba Medika.
- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 2(2), 13–19. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Hastono. (2018). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hastono, S. P. (2021). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan* (PT. Raja Grafindo Persada (ed.)). PT. Raja Grafindo Persada.
- Hastuty, Y. D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Tanjung Timur Kec. Stm Hulu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 14(1), 48-53. *Phys. Rev. E*, 24.
- Hermayanti, Kostania, G., & Yulaikah, S. (2019). Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 5. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.124>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Desember), 693–696.
- Juda, M. (2020). *Teori Pengukuran Nyeri* (Nuha Medika (ed.); Nuha Medika).
- Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita* (Salemba Medika