



**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Abdi>



**PENDIDIKAN KESEHATAN DYSMENOREAA PADA REMAJA PUTRI
DI SMP KARYA BHAKTI TAHUN 2019**

Komalasari¹, Iis Tri Utami², Nila Qurniasih³

*^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

jasmine.komalaa@gmail.com¹

jannatunnaim892@gmail.com²

nilaqurniasih278@gmail.com³

Abstrak

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulanya untuk kehamilan. Banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dysmenorea, dimana orang yang mengalami dysmenorea tidak dapat beraktifitas normal dan membutuhkan penanganan hingga perawatan medis (Parker dkk, 2010).

Prevalensi dysmenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dysmenorea primer dan 9,36% dysmenorea sekunder. Dysmenorea primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempuan dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Pengabdian mayarakat ini dilaksanakan pada Remaja putri SMP Karya Bhakti Kabupaten Pringsewu. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang pendidikan kesehatan dysmenorea pada remaja putri di SMP karya Bhakti Kabupaten Pringsewu. Setelah dilakukan penyuluhan siswi dapat mengetahui dan memahami masalah nyeri haid (Dysmenoreaa) yang sering dialami wanita saat menstruasi, sehingga remaja wanita dapat menangani dan mengatasi masalah nyeri haid.

Kata kunci: *Remaja, Dysmenorea, Nyeri Haid, Menstruasi*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11- 20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi Noerpramana (2011).

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulanya untuk kehamilan. Menstruasi menurut prawirohadjo (2017) salah satu proses alami seorang perempuan yang mengalami peluruhan dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung.

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dysmenorea. Dysmenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dampak dysmenorea terjadi pada kualitas hidup seseorang. Dimana orang yang mengalami dysmenorea tidak dapat beraktifitas normal dan membutuhkan penanganan hingga perawatan medis (Parker, Sneddon dan Arbon, 2010). Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dysmenorea primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Berkley, 2013).

Prevalensi dysmenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dysmenorea primer dan 9,36% dysmenorea sekunder. Dysmenorea primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Di Surabaya didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dysmenorea. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dysmenorea, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Ningsih, 2011).

Berdasarkan data Pra Survey jumlah siswi SMP Karya Bhakti yaitu 250. Sebagian siswi mengatakan bahwa nyeri haid saat menstruasi. Pada saat wawancara dengan beberapa remaja putri menyatakan bahwa belum mengetahui dan memahami mengenai masalah Dysmenorea.

Uraian dan fenomena latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang Pendidikan Kesehatan Dysmenoreaa pada Remaja Putri di SMP Karya Bhakti Kabupaten Pringsewu Tahun 2020

1. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ke masyarakat ini adalah materi tentang Nyeri Haid, laptop, LCD dan pengeras suara. Adapun metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada Remaja Putri SMP Karya Bhakti Kab. Pringsewu. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan komunikasi dua arah antara pemateri dengan siswi untuk membangun interaksi aktif dari siswi. Selain siswi. Pelaksanaan dalam satu waktu dengan lingkup tertentu.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pendidikan kesehatan dysmenorea pada remaja putri di SMP Karya Bhakti banyak remaja putri belum mengetahui tentang Dysmenorea, penyebab terjadinya dysmenoreaa, tanda dan gejala dysmenorea serta cara mengatasi dan mencegah dysmenorea. Setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan dysmenorea, remaja putri mampu menyebutkan kembali pengertian dysmenorea, penyebab dysmenorea, tanda dan gejala dysmenoreaa serta cara mengatasi dan mencegah dysmenorea sehingga remaja putri mampu menangani dan mengatasi masalah dysmenorea dengan baik. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi dalam bentuk pertanyaan terhadap putri remaja tentang pendidikan kesehatan dysmenorea.

Disminore dirasakan dengan rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pekerjaan sehari-hari. Derajat nyerinya bervariasi mencakup ringan (berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari), sedang (karena sakitnya diperlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit, tetapi masih dapat melakukan pekerjaannya), berat (rasa nyerinya demikian beratnya sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyerinya) (Manuaba, 2008).

Dysmenoreaa terjadi dimana kondisi medis ginekologis rasa sakit selama menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, dysmenorea sering didefinisikan hanya sebagai nyeri haid, atau setidaknya nyeri haid yang berlebihan. Gejala dan tanda dysmenoreaa terjadinya nyeri perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan sebagai kram yang hilang timbul sesaat sebelum

atau selama menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam 24 jam dan setelah 2 hari akan hilang. Dysmenorea juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit, diare dan sering berkemih kadang terjadi sampai muntah (Maulana, 2009)

Sekitar lebih dari 50% wanita yang mengalami menstruasi mengalami dysmenorea, dysmenorea primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodic yang dapat menyebar ke punggung paha bagian dalam, ketidak nyamanan muncul 1-2 hari sebelum haid. Namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama haid (Morgan dan Hamilton, 2009) frekuensi rasa sakit akan menurun sesuai dengan bertambahnya usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan (Jones, 2001) sedangkan dysmenorea sekunder terjadi padad wanita berusia 30 - 45 tahun disebabkan oleh endometriosis atau penyakit peradangan pelvik dengan nyeri kram yang khas mulai 2 hari atau lebih sebelum menstruasi dan nyeri semakin hebat pada akhir menstruasi (Jones, 2001)

Factor risiko yang mempengaruhi dysminorea adanya riwayat keluarga dan wanita yang belum menikah (Novia, dkk, 2008). Menurut Martini dkk dysminorea primer dapat menimbulkan beberapa gejala seperti, nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas depresi, pusing dan nyeri kepala, letih lesu bahkan sampai pingsan. Dysminorea primer jika dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan bagi penderita minsalkan Depresi, Infertilitas, gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya dan dapat memicu kenaikan angka kematian (Titilayo dkk. 2009).

Alternatif penanganan dismenorea primer meliputi penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan memberi obat analgetik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit mnsalkan Novalgin, ponstan, acetaminophen *feminax*, *aspirin*, *parasetamol dlln*. Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi alternatif komplementer yang dapat dilakukan sebagai upaya menangani disminor tanpa menggunakan obat-obat kimia, adapun tujuan terapi non farmakologi untuk meminimalisir efek zat kimia yang terkandung dalam obat. Adapun terapi non farmakologi mnsalkan pertama dengan terapi es dan terapi panas. Terapi es dan terapi panas dapat dilakukan menggunakan air hangat atau es batu yang dimasukkan ke dalam botol kemudian dikompreskan pada bagian yang terasa nyeri. Kedua pengobatan herbal dapat dilakukan dengan membuat minuman dari tumbuh-tumbuhan seperti kayu manis (mengandung asam sinemik untuk meredakan nyeri), kedelai (mengandung phytoestrogens untuk menyeimbangkan hormon), cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe. Ketiga dengan memberi edukasi kepada klien merupakan tugas tenaga kesehatan dan yang terakhir adalah Relaksasi. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama, teknik relaksasi nafas dalam (contoh: bernafas dalam-dalam dan pelan). Berbagai cara untuk relaksasi diantaranya adalah dengan meditasi, yoga, mendengarkan musik, dan hipnotherapy. Relaksasi juga dapat dilakukan untuk mengontrol sistem saraf (Anurogo, 2011)

Penyuluhan tentang pendidikan kesehatan dysmenorea pada remaja putri di SMP Karya Bhakti Kabupaten Pringsewu. Banyak remaja putri yang belum

mengetahui dan memahami tentang dysmenorea, penyebab dysmenorea, tanda dan gejala dysmenoreaa serta cara mengatasi dan mencegah dysmenorea. . Setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan dysmenorea, remaja putri mampu menyebutkan kembali pengertian dysmenorea, penyebab dysmenorea, serta cara mengatasi dan mencegah dysmenorea dengan ini remaja putri dapat menerima materi penyuluhan pendidikan kesehatan dysmenorea yang telah diberikan.



Gambar 1. Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Dysmenorea.

Hasil wawancara dengan remaja putri di SMP Karya Bhakti menyatakan bahwa ketika Nyeri Haid sebagian tetap melakukan aktifitas seperti biasanya dengan atau tanpa memberi terapi non farmakologi. Para remaja ini berpendapat bahwa dismenore adalah suatu hal yang wajar terjadi pada wanita yang sedang menstruasi karena keluarga dan teman mereka juga mengalaminya, dapat berkurang dengan sendirinya tanpa pertolongan medis, dan baru perlu diperiksakan ke dokter jika keluhannya sangat berat. Walaupun kadang menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari akibat rasa nyeri, banyak darah yang keluar dan gangguan emosi yang terjadi.

Penyebab rendahnya remaja putri mencari pertolongan kesehatan untuk kasus dysmenorea karena informasi yang telah terbentuk sebelumnya dari lingkungan sekitar. Edukasi tepat oleh keluarga diperlukan agar para remaja putri tidak cenderung mengabaikan dismenore. Meskipun sebagian

besar kasus dismenore pada remaja putri disebabkan oleh faktor intrinsik uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks dan jarang disebabkan oleh kelainan organik pelvis (infeksi, endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, tumor ovarium, atau polip endometrium), tetapi edukasi tepat diperlukan agar tidak menyebabkan keterlambatan diagnosis penyebab dismenore.

Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi diharapkan memperbaiki dan menyamakan persepsi orangtua, remaja, dan petugas kesehatan bahwa menstruasi dan permasalahannya perlu diperhatikan agar tidak terjadi keterlambatan diagnosis penyebab dismenore.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Aisyah Pringswu yang memfasilitasi kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada LPPM yang telah mensupport dan mendukung berlangsungnya kegiatan PKM ini, tidak lupa saya ucapkan kepada SMP Karya Bhakti Kab. Pringsewu yang sudah memfasilitasi tempat serta sarana dan prasarana hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Ari W. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta:
- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. International Association for The Study of Pain
- Jones. (2001). Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi. Ed. Ke-6, Jakarta: Hipokrates.
- Parker MA, Sneddon AE, arbon P, (2010), The Menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbanc in a large population-based study of Australian teenagers : BJOG
- Manuaba IBG (2008). Gawat darurat obstetric ginekologi & obstetric-ginekologi untuk profesi bidan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC,
- Maulana, H. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC
- Morgan, Geri dan Hamilton Carole. 2009. Obstetri & Ginekologi. Jakarta : EGC
- Novia, Ika & Nunik Puspitasari. 2008. Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dysmenorrhea. The Indonesian Journal of Public Health,
- Noerpramana NP. Wanita dalam berbagai masa kehidupan. Dalam: Anwar M, Baziad A, Prabowo RP, editor. Ilmu Kandungan. Edisi Ke-3. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 2011
- Ningsih R, (2011). Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja

dengan dismenore di SMAN
kecamatan curup. Jakarta. Universitas
Indonesia. Tesis.

Prawirohardjo,S., 2008. Ilmu Kebidanan.
Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo

Titilayo, A. et al.2009. Menstrual Discomfort
and Its Influence on Daily Academic
Activities and Psychosocial Relationship
among Undergraduate Female Students in
Nigeria. Tanzania Journal of Health
Research,