

Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Putra Indonesia Malang

Baiq Yunia Harlin Indarti

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
E-mail: bqyuniaharlin26@gmail.com

Anita Faradilla Rahim

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang

Abstract. *Counseling is carried out aimed at providing health information and education to adolescents about dysmenorrhea or pain during menstruation which can cause a teenager to be absent from school or other activities where dysmenorrhea is not a disease, but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and is very severe. Interfere with women's activities, even often requiring sufferers to rest or leave their work for hours due to dysmenorrhea. The method used is to provide information in the form of health promotion to adolescents by using posters as a medium in counseling, giving pre-test and also post-test in the form of questions to adolescents to measuring the effectiveness of the counseling that is being carried out. The extension went well so that in the evaluation there was a level of knowledge from the participants after being given counseling. Extension activities could increase the knowledge of adolescents about desminorrhea and how to reduce pain during menstruation.*

Keywords: *Counseling, Dysmenorrhea, Teenager*

Abstrak. Penyuluhan dilakukan bertujuan untuk memberikan sebuah informasi kesehatan dan juga edukasi kepada remaja tentang dismenore atau nyeri pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan ketidakhadiran seseorang remaja untuk sekolah ataupun aktivitas lainnya dimana dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat atau meninggalkan pekerjaannya berjam-jam akibat dismenore. Metode yang digunakan dengan memberikan informasi berupa promosi kesehatan kepada para remaja dengan menggunakan poster sebagai media dalam penyuluhan, pemberian pre test dan juga post test berupa pertanyaan kepada remaja untuk mengukur keefektifan dalam penyuluhan yang di lakukan. Penyuluhan berjalan dengan baik sehingga dalam pengevaluasian terdapat tingkat pengetahuan dari peserta setelah di berikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang desminore dan cara mengurangi nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: Penyuluhan, Dismenore, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan dari anak-anak sebelum menuju dewasa, masa ini sering disebut masa pubertas. Pada masa pubertas ini ada suatu perubahan dalam tubuh, perubahan ini terjadi pada laki-laki maupun perempuan dengan ditandai perubahan pada fisik, emosi dan psikisnya. Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ reproduksi laki-laki biasanya ditandai dengan pematangan testis yang akan memproduksi sperma, sedangkan untuk proses pematangan sistem organ reproduksi perempuan ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperma, lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa gumpalan darah kotor selama 3 – 7 hari yang disebut darah menstruasi atau haid

Masalah-masalah yang sering dihadapi remaja khususnya remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi adalah proses fisiologi normal yang terjadi setiap bulannya selama usia produktif wanita (Sharma, 2016). Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada perempuan seksual dewasa. Menstruasi pertama kali yang dialami wanita disebut menarche, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. Menarche merupakan pertanda berakhirnya masa pubertas pada kehidupan seorang perempuan (Anwar, 2011). Wanita yang sudah mengalami menstruasi

biasanya akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu. Salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid.

Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (dismenore). Tanda gejala dismenore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Sanctis, et al, 2016). Dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, et al, 2017).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan dismenore dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan anti peradangan nonsteroid yang sebenarnya hanya mampu menurunkan efek inflamasi dan menurunkan nyeri sehingga belum mampu mengurangi tingkat dismenore yang diderita seorang wanita di setiap siklus menstruasinya kelak. Maka dari itu perlu pemberian manual terapi maupun terapi latihan yang diberikan fisioterapis berupa penanganan dismenore nonfarmakologik, bisa dilakukan dengan kompres hangat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau punggung belakang), mandi air hangat, latihan fisik (exercise) dan salah satunya adalah dengan abdominal stretching exercise (Sunaryanti & Sary, 2021).

Abdominal Stretching Exercise merupakan salah satu penanganan nonfarmakologik yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh untuk mengurangi nyeri dan tidak menimbulkan efek samping akibat obat-obatan, karena latihan ini lebih menekankan kekuatan otot, fleksibilitas, kebugaran, melancarkan aliran darah ke rahim, dan merileksasikan otot-otot dinding rahim (Salbiah, 2014).

Salah satu teknik latihan perengangan atau Abdominal Stretching Exercise ini merupakan terapi yang efektif dan aman untuk remaja putri dengan dismenore primer, karena merupakan gerakan yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Latihan yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di daerah panggul, merangsang hormon endorpin dalam tubuh, dan memberi dampak penurunan skala nyeri. Abdominal Stretching Exercise dapat membantu mengurangi dismenore dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi, dan mengurangi stres (Nugroho 2016).

Latihan abdominal stretching adalah latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi skala nyeri haid yang dilakukan pada saat dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot yang dilakukan selama 10 menit (Anisa, 2015).

Maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan dismenore primer menggunakan latihan fisik (exercise). Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani dismenore primer menggunakan abdominal stretching exercise.

Penyuluhan tentang penanganan dismenore primer menggunakan exercise merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja putri menjadi sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang diberikan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam melakukan penanganan dismenore primer menggunakan exercise. Dengan diberikan penyuluhan tentang penanganan dismenore primer menggunakan exercise diharapkan remaja putri menjadi sadar dan tahu tentang cara penanganan dismenore primer menggunakan kompres hangat, sehingga pada akhirnya tercapailah perilaku kesehatan (health behavior).

Dalam memberikan penyuluhan penanganan dismenore primer menggunakan exercise, digunakan media berupa poster. Poster adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Penyuluhan dengan media poster bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan dismenore primer dengan kompres hangat. Selain itu, media leaflet lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

METODE

Adapun metode penyuluhan dan penanganan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan (19 Oktober 2022)
 - a. Tahapan persiapan mencari materi dan membuat poster untuk memberikan penyuluhan kepada remaja.
 - b. Mencetak poster tentang dismenore pada remaja dan mencetak daftar hadir.
2. Kegiatan Inti (20 Oktober 2022)
 - a. Memberikan poster dismenore (nyeri haid) dan mengisi daftar hadir.
 - b. Melakukan penyuluhan dismenore.
 - c. Mengajarkan tentang exercise untuk mengurangi dismenore.
 - d. Tanya jawab terkait dismenore.
3. Tempat dan waktu
Tempat : Di aula SMK Putra Indonesia Malang.
Waktu : 20 oktober 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan berupa penyuluhan dismenore di SMK Putra Indonesia Malang berjalan dengan baik dan juga lancar, saat proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari audiens dengan jumlah audiens 25 orang. Para audiens mendengarkan secara baik terhadap materi yang di berikan yaitu definisi dari dismenore dan cara latihan yang mengurangi dismenore tersebut. Audiens sangat tertarik dengan materi tersebut karena masih banyak yang belum mengetahui apa itu dismenore dan cara untuk mengurangi nyeri dan mereka juga sering merasakan nyeri pada saat menstruasi dan pada poster tersebut terdapat gambar latihan untuk mengurangi dismenore yang dapat di ikuti dan bisa dilakukan di rumah. Penyuluhan mengenai latihan mengurangi dismenore dapat dilakukan di rumah dengan melakukan abdominal stretching exercise yang memiliki efek terapeutik Abdominal Stretching Exercise merupakan

salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012). Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan para audiens dan kegiatan ini mencapai target tujuan pelaksanaan penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan audiens mengenai dismenore dan cara mengurangi dismenore untuk remaja putri di SMK Putra Indonesia Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. V. (2015). The Effect of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Majority*, 4(2), 60–65.
- Anwar, M., Baziad, A & Prabowo, P. 2011. Ilmu Kandungan. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.
- Ismaningsih, Herlina, S., & Nurmaliza. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi Fisioterapi Pada Kondisi Disminore Primer Dengan Intervensi Stretching Dan Neuromuskular Taping Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Di Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 2(1), 22–26. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21161/20477>
- Laili, Nurul. 2012. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Sebelum dan Sesudah Senam Disminore pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember. Skripsi. Jember: Universitas Jember.
- Nugroho, Taufan. Bobby Indra Utama. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Nuha Media. Yogyakarta.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Salbiah. (2014). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 72–82.
- Sharma, S., Deuja, S. and Saha, G.C. 2016. Menstrual Pattern Among Adolescent Girl of Pokhara Valley. *BMC Women's health*. 16 (74), 1.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Implementation of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) for Young Women in Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 2(2), 221–227.