



Penyuluhan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Penanganan Nyeri Desmenorea pada Santriwati di Pondok Pesantren Jember

Eka Suryaning Tyas*¹

¹Stikes Bhakti Al-Qodiri

¹Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Desmenorea merupakan salah satu manifestasi klikis yang dirasakan pada masa pre menstruasi. Tidak jarang wanita merasakan keluhan yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Beberapa yang dirasakan antara lain nyeri pada abdomen bagian bawah, nyeri pada punggung, nyeri pada paha bagian dalam, nyeri kepala, vertigo dan nafsu makan menurun. Dari hasil survey di Unit Kesehatan Pondok Pesantren (UKPP) didapatkan dalam satu minggu ada lima santriwati yang datang meminta bantuan mendapatkan penanganan nyeri desmenorea pada petugas. Dan dari keluhan desmenorea petugas mengeluarkan surat izin sakit agar yang santri diperbolehkan tidak mengikuti kegiatan sekolah, diniyah dan kegiatan aktif lainnya. Jika hal ini terus menerus tidak ada penanganan maka kualitas sumber daya remaja santri akan berkurang. Penanganan nyeri desmenorea dilakukan dengan memberikan obat penurun nyeri dan memberikan penanganan komplementer. Tujuan dilakukan penyuluhan terapi komplementer ini adalah menangani keluhan desmenorea dengan cara non farmakologis dan para santriwati dapat melakukan sendiri di kamar pondok. Sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya yang produktif, aktif dan bebas dari nyeri desmenorea yang timbul secara berlebihan.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan, terapi komplementer, desmenorea

Abstract

Desmenorrhea is one of the manifestations of clickis that is felt during the pre-menstrual period. It is not uncommon for women to feel different complaints from one individual to another. Some that are felt include pain in the lower abdomen, pain in the back, pain in the inner thighs, headaches, vertigo and decreased appetite. From the results of a survey at the Islamic Boarding School Health Unit (UKPP) it was found that in one week there were five female students who came asking for help getting treatment for desmenorrhea pain from officers. And from desmenorea complaints, the officers issued sick leave letters so that students were allowed not to take part in school activities, diniyah and other active activities. If there is no continuous handling of this, the quality of young santri resources will decrease. Desmenorrhea pain management is done by giving pain-reducing drugs and providing complementary treatment. The purpose of this complementary therapy counseling is to deal with complaints of desmenorrhea in a non-pharmacological way and female students can do it themselves in the cottage room. So as to improve the quality of resources that are productive, active and free from excessive desmenorrhea.

Keywords: health education, imunisasi, campak rubella

1. PENDAHULUAN

Pada masa remaja akan ada banyak perubahan fisik dan psikis yang akan terjadi, pada saat remaja juga akan mengalami menstruasi yang mana organ reproduksi remaja mengalami fungsi yang lengkap. Menstruasi akan terjadi pada setiap bulannya, sehingga timbul rasa kurang nyaman dan timbul rasa nyeri pada beberapa bagian tubuh, seperti abdomen bagian bawah, punggung, pinggul, payudara dan paha bagian dalam. Nyeri yang timbul pada beberapa bagian tubuh ini mengakibatkan remaja tidak dapat beraktifitas sehari-hari secara normal (Fernandez-Martinez, dkk 2018). Nyeri menstruasi yaitu sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan pada abdomen bawah (Bernardi, dkk 2017) nyeri menstruasi ini pada masa awal menstruasi dengan tidak terdapat penyakit pada bagian organ reproduksi (desmenorea primer) (Chen, dkk, 2019).

Adapun penanganan yang dapat dilakukan adalah terapi farmakologis (obat-obatan) dan non farmakologis (terapi komplementer). Jika penanganan dilakukan dengan terapi komplementer maka tidak timbul efek samping pada kemudian hari (Aboualsoltani, dkk, 2020). Jenis terapi komplementer yang dibuktikan dapat mengurangi nyeri pada desmenorea antara lain adalah terapi kompres hangat, istirahat secara total, latihan pengaturan nafas atau disebut relaksasi, senam atau exercise dan mengkonsumsi obat herbal (Conney, dkk.2019). selain itu penelitian lain menyatakan tehnik komplementer untuk mengurangi nyeri yaitu akupuntur, pengobatan yang bersifat herbal dari China dan mengkonsumsi suplemen (Zhai, dkk. 2019)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren menemukan bahwa dalam satu minggu dapat dipastikan ada lima sampai 7 orang remaja putri yang datang untuk meminta obat penurun nyeri menstruasi, selain itu mereka juga minta surat ijin sakit untuk tidak mengikuti kegiatan akademik dan kegiatan pondok.

Berdasarkan latar belakang diatas maka kami ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Penanganan Nyeri Desmenorea pada Santriwati di Pondok Pesantren Jember”.

2. METODE

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan adalah melakukan wawancara pada petugas UKPP Pondok Pesantren Al Qodiri terkait berapa jumlah santri yang datang ke UKPP untuk meminta penanganan nyeri desmenorea dan bagaimana cara penanganannya dari petugas. Setelah melakukan survey maka hasil wawancara ditulis sebagai dasar mengajukan ijin ke pihak pengurus pondok pesantren Al Qodiri

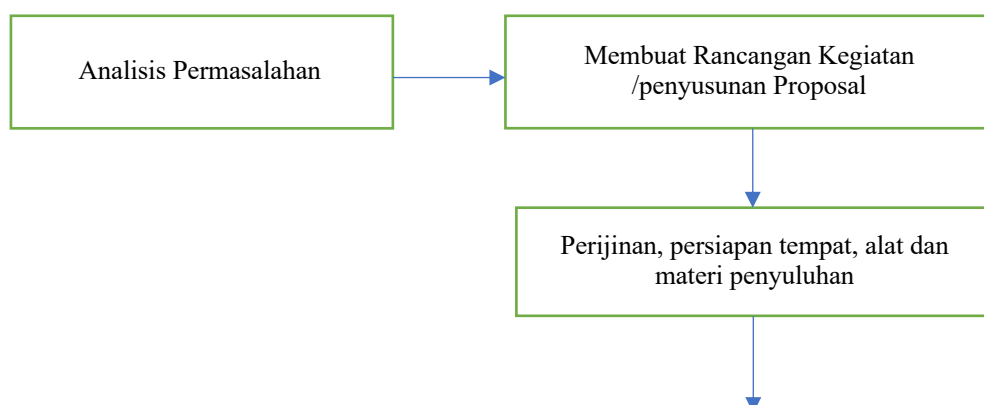
b. Tahap pelaksanaan

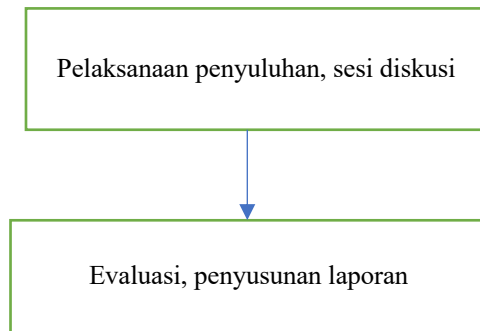
Pelaksanaan program penyuluhan Kesehatan ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain: persiapan alat penyusunan materi, membagikan undangan kegiatan kepada pihak penyuluhan kesehatan, doorprice penyusunan laporan pengabdian masyarakat.

c. Tahap evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah santri sudah paham dan mampu melakukan kegiatan distraksi, relaksasi dan membuat jamu herbal untuk menangani desmenorea.

Alur kegiatan adalah sebagai berikut:





3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan membentuk kelompok kecil pada remaja santri putri yang ada di pondok pesantren dan santri yang mengikuti yang memiliki Riwayat nyeri desmenorea sebelumnya dan mereka yang sedang menstruasi pada saat penyuluhan. Diharapkan dapat memberi pengetahuan dan memberi contoh kepada santri dalam terapi komplementer.

Penyuluhan diawali dengan mengisi daftar hadir yang telah kami siapkan dan duduk dengan kelompok kecil, setelah itu narasumber memberikan pengetahuan tentang konsep dasar menstruasi, patofisiologi terjadinya desmenorea dan beberapa terapi komplementer yang dapat dilakukan saat sebelum menstruasi dan pada saat nyeri menstruasi dirasakan lalu dilanjutkan dengan memberikan gambaran dan video relaksasi, cara pembuatan jamu kunyit asam dan senam desmenorea.

Dari beberapa terapi komplementer yang dicontohkan masing-masing kelompok melakukan mendemonstrasikan terapi relaksasi selama kurang lebih 10 menit. Metode relaksasi ini sangat mudah dilakukan karena tidak perlu menyiapkan alat dan bahan.

Metode relaksasi mampu menurunkan nyeri pada dismenorea primer pada remaja putri (Astuti, dkk. 2019). Penelitian lainnya menyatakan bahwa metode teknik relaksasi lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan mengkonsumsi makanan yang disukai (Harsari, dkk. 2013).

Dokumentasi:





Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan tentang terapi komplementer untuk penanganan desmenorea.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan membentuk kelompok kecil pada remaja santri putri yang ada di pondok pesantren dan santri yang mengikuti yang memiliki Riwayat nyeri desmenorea sebelumnya dan mereka yang sedang menstruasi pada saat penyuluhan. Diharapkan dapat memberi pengetahuan dan memberi contoh kepada santri dalam terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L., & Fazljou, S. M. B. (2020). Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review. *Archives of Pharmacy Practice*, 136.
2. Astuti, I., Sepriliana, R. N., & Syntia, M. (2019). The Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity. *The 3rd International Seminar on Global Health*, 3(1), 58-61. Retrieved from <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/isgh3/article/download/350/307>
3. Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and Related Disorders. *F1000Research*, 6(0), 1-7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
4. Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Primary Dysmenorrhea and Self-Care Strategies among Chinese College Girls: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 9(9), 1-9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026813>
5. Conney, C. S., Kretchy, I. A., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/8059471>

6. Fernandez-Martinez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernandez, M. L. (2018). Lifestyle and Prevalence of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students. *PLOS ONE*, 1–11
7. Hapsari, R. W., & Anasari, T. (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Swagaya 2 Purwokerto. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 3(5), 26–38. Retrieved from <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/39>
8. Zhai, F., Wang, D., Hua, Z., Jiang, Y., & Wang, D. (2019). A Comparison of the Efficacy and Safety of Complementary and Alternative Therapies for the Primary Dysmenorrhea: A Network Meta-Analysis Protocol. *Medicine (United States)*, 98(19), 1–5. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015586>