



Edukasi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Dismenorea Pada Saat Menstruasi

Aldi Febrian Wieminaty*¹, Revina Fiandany Erynda²

^{1,2}ISTIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: 88aldifebrian88@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081334230555

Abstrak

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dimana mereka mengalami fase pertumbuhan fisik, mental, psikologis, serta intelektual yang cukup pesat. Dismenorea merupakan salah satu ketidaknyamanan yang timbul pada saat wanita haid, nyeri yang ditimbulkan oleh dismenorea biasanya datang pada hari pertama hingga ke tiga. Banyak hal yang sudah dilakukan oleh remaja maupun wanita dalam mengurangi nyeri haid atau yang disebut dismenore, Dismenore dapat diberikan dengan tehnik farmakologi maupun non farmakologi, yang artinya dapat diatasi dengan menggunakan obat maupun dengan terapis lain seperti pijatan maupun gerakan tanpa obat contohnya kompres air hangat. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di MTs Al-Qodiri yang diikuti oleh anak kelas VIII. Terdapat peningkatan setelah dilakukan edukasi pada remaja. Pemberian edukasi mengenai dismenorea dan juga penanganannya sangat diperlukan bagi remaja maupun siswi agar dapat mengatasi nyeri dismenore yang tepat.

Kata kunci: edukasi, dismenorea, menstruasi

Abstract

Adolescence is a period of growth where they experience a fairly rapid phase of physical, mental, psychological and intellectual growth. Dysmenorrhea is one of the discomforts that occurs when women menstruate. The pain caused by dysmenorrhea usually occurs on the first to third day. There are many things that teenagers and women have done to reduce menstrual pain or what is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated using pharmacological and non-pharmacological techniques, which means it can be treated using medication or other therapies such as massage or movements without medication, for example warm water compresses. This community service implementation was carried out at MTs Al-Qodiri which was attended by class VIII children. There was an increase after education was carried out on teenagers. Providing education about dysmenorrhea and its treatment is very necessary for teenagers and female students so that they can deal with dysmenorrhea pain appropriately.

Keywords: education, dysmenorrhoea, menstruation

1. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan masalah yang paling sering dialami oleh wanita yang sedang mengalami datang bulan, rasa nyeri dan tidak nyaman merupakan hal utama yang banyak dikeluhkan oleh wanita saat sedang datang bulan, terutama pada remaja wanita terutama jika sakit yang dirasakan muncul saat sedang aktifitas di sekolah, sehingga hal tersebut membuat rasa tidak nyaman dan sering kali mengganggu aktifitas remaja saat proses pembelajaran.

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dimana mereka mengalami fase pertumbuhan fisik, mental, psikologis, serta intelektual yang cukup pesat. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi dalam mengetahui hal yang sedang terjadi pada saat yang mereka alami, sehingga hal tersebut membuat remaja berani mengambil resiko dari perbuatannya yang terkadang tanpa memperdulikan mempertimbangkan dengan matang [1]. Remaja memiliki peranan yang penting dalam menentukan keberlangsungan suatu bangsa. Remaja merupakan penduduk dengan usia produktif yang suatu saat akan meneruskan pembangunan, masa depan suatu bangsa [2]. Remaja putri merupakan cikal bakal dari persambungan reproduktif bagi keluarga, remaja putri.

Dismenorea merupakan salah satu ketidaknyamanan yang timbul pada saat wanita haid, nyeri yang ditimbulkan oleh dismenorea biasanya datang pada hari pertama hingga ke tiga [3]. Nyeri yang dirasakan pada saat dismenorea diawali dengan sensasi kram di area sekitar perut bagian bawah hingga sang penderita berkeringat karna rasa nyeri nya. Dismenore juga dibarengi dengan takikardia, diare, mual , muntah dan gemetar, hal ini terjadi sejak sebelum haid hingga haid datang [4,5].

Banyak hal yang sudah dilakukan oleh remaja maupun wanita dalam mengurangi nyeri haid atau yang disebut dismenore, contoh nya yaitu olahraga yoga yang dilakukan setiap minggu sekali yang manfaat salah satunya adalah mngurangi nyeri dismnore saat haid datang, hal ini cukup ampuh dalam mengurangi nyeri yang timbul [6]. Pemberian pijatan atau biasa dikenal dengan akupresurre juga dapat meringankan rasa nyeri pada wanita dengan dismenorea [7]. Dengan banyaknya informasi yang diberikan pada wanita yang telah mengalami haid dengan pengalaman dismenore yang dialami maka akan menurunkan rasa cemas pada wanita saat haid datang. Dismenore dapat diberikan dengan tehnik farmakologi maupun non farmakologi, yang artinya dapat diatasi dengan menggunakan obat maupun dengan terapis lain seperti pijatan maupun gerakan tanpa obat contohnya kompres air hangat [8,9,10]

Pemberian pengetahuan yang berbentuk penyuluhan maupun pemberian edukasi sangat dibutuhkan bagi remaja awal yang berada pada usia 11 hingga 15 tahun dimana pada usia tersebut remaja sudah mengalami masa haid [11]. Remaja awal membutuhkan pengetahuan yang terarah dan juga dari orang yang tepat, sehingga pemberian pengabdian masyarakat yang akan dilakukan dapat membantu remaja dalam meluruskan dan menambah pengetahuan remaja khususnya mengenai kesehatan reproduksi yaitu mengenai dismenorea dan juga penanganannya.

2. METODE

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di MTs Al-Qodiri yang diikuti oleh anak kelas VIII. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2024. Penyuluhan ini dilakukan dengan 3 kali paparan, yakni pemberian pre test, lalu memberikan edukasi mengenai dismenore dan cara menengurangi nyeri dismenorea, dan yang terakhir adalah post test untuk mengukur kepahaman remaja / siswi setelah pemberian edukasi. [12,13]

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegitan Pengambas yang di bantu oleh mahasiswi D3 Kebidanan diwali dengan pemberian post test pada remaja siswi kelas VIII. Pre Test diberikan dengan 10 soal megenai dismenore dan juga penatalaksaan pada dismenore, setelah siswi menyelesaikan pre test yang diberikan dengan durai waktu 10 menit dalam menyelesaikan keseluruhan soal selanjutnya di lanjutkan dengan pemberian edukasi yang di bantu oleh mahasiwa D3 Kebidanan, pemberian edukasi awal yakni mengenai pengertian dismenorea yang dilanjutkan dengan kiat-kiat penanganan dismenorea. Setelah memberikan materi maupun edukasi mengenai dismenorea dan juga penatalaksanaannya dilanjutkan dengan mengetahui hasil penyuluhan dengan memberikan post test untuk mengevaluasi hasil dari pemberian edukasi.

Tabel 1. Judul tabel

	Pengetahuan	Hasil Pre Test	hasil Post Test
1.	Dismenorea	Cukup	Baik
2.	Penanganan Dismenorea	Cukup	Baik

Pada tabel diatas dapat dilihat terdapat peningkatan hasil pre test dengan nialai cukup meningkat dengan hasil post test setelah diberikan edukasi yang memiliki nilai cukup.

Pemberian edukasi dengan cara penyuluhan cukup efektif jika dilihat dari hasil yang dapat dilihat. Peningkatan sepadan juga dihasilkan pada pemberian edukasi dalam penanganan dismenorea, yang hasilnya ada peningkatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Pemberian kompres hangat, pijatan, dan juga minuman herbal maupun obat kimia dapat menurunkan rasa nyeri dismenorea saat datang. Pilihan termudah pada kasus dalam meringankan nyeri dismenorea adalah dengan kompres hangat, karna mudah untuk didapatkan dan mudah dilakukan, begitu juga pemberian pijatan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Sedangkan pemberian pijat pada wanita dismenoreakan merangsang endorphine terlepas yang efeknya membantu mengurangi sensasi nyeri [14].

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi mengenai dismenorea dan juga penanganannya sangat diperlukan bagi remaja maupun siswi agar dapat mengatasi nyeri dismenore yang tepat, dengan adanya edukasi ini dapat membantu remaja khususnya remaja awal yang minim edukasi mengenai reproduksi wanita, dengan didapatnya edukasi mengenai kesehatan yang baik, maka remaja akan lebih mawas dan lebih *aware* pada tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andhika Repi Alexander, "Aku, Remaja yang Positif" Elex Media Komputindo, Jakarta, 2018
- [2] Rima Wirenviona, Istri Dalem CR, "Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja", Airlangga University Press, Surabaya, 2020.
- [3] Fitri, E. Y., Andini, D., & Natosba, J. Pengaruh Discharge Planning Model LIMA terhadap Kesiapan Pulang pada Pasien dengan Diabetes Melitus. *Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 3, 2020, (1), 15–21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26594/jkkm.v3.i1.443>
- [4] Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., Ferri, A. F. M., Ibnu Santosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Relation Between Sleep Quality and Primary Dysmenorrhea on Medical Students of Bandung Islamic University. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, 1(20), 134–138.
- [6] Aldi Febrian "Senam Yoga dalam Mengatasi Dismenorea pada Remaja" *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri*, http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/JPMA_STIKESAlQodiri/article/view/347, 2024.
- [7] Rifzi Devi, Andriya, Merissa & Aldi "Efektivitas Terapi Komplementer Akupresur terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja di MA Al-Qodiri Jember" *Medical Journal of Al-Qodiri*. Vol 9 No.1 http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/338, 2024.
- [8] Rambani, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E, Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 27–34, 2019
- [9] Dolang M. W., Y. L, Analisis Metode Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 104–108, 2021
- [10] Ananda, Y, Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Padang. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*,

- 2(1), 21–28. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i1.475>, 2018
- [11] Ridawan, S, Dewi Purnamawati & Eka Rudi, P, "Remaja dan Kesehatan Reproduksi", CV Bintang Semesta Media, Yogyakarta, 2022.
- [12] Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [13] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta
- [14] Hawa Mahua, Sri Mudayatiningsih, Pertiwi Perwiraningtyas, Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Penerbangan Angkasa Singosari Malang, Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018, <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787/614>