

EDUKASI PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMKS KESEHATAN DARUSSALAM LHOKSEUMAWE

Cut Linar¹, Wulandari², Husna Wati³, Ella Susanti⁴, Cut Syiefa Gheby Narizka⁵,
Rahmani⁶, Safrawati⁷, Cut Ria Mahlida⁸

¹)Dosen, Stikes Darussalam Lhokseumawe

^{2,3,4,5,6,7})Mahasiswa, Stikes Darussalam Lhokseumawe

e-mail: cutlinar@gmail.com

Abstrak

Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja, terutama pada remaja putri biasanya akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah atau pendarahan. Proses ini dirasakan pada semua wanita yang memasuki usia 10-12 tahun. Proses haid terjadi sekitar 2-8 hari dan darah yang akan keluar rata-rata kisaran 10 - 80 ml per hari. Setiap siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti *oligomenorea*, *polimenorea* dan *amenorea*. Sebagian wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal. *Dismenorea* merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadinya *dismenorea* pada beberapa perempuan. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% perempuan masa reproduksi dan 60%-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan seringnya ketidakhadiran saat sekolah dan kerja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dismenore, yang meliputi pengertian, jenis, penyebab, dampak, dan cara mengatasi dismenore. Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

Kata kunci: Edukasi, Penanganan Dismenorea.

Abstract

Every human being will experience adolescence, especially teenage girls who usually experience menstruation. Menstruation or menstruation is the process of releasing blood or bleeding. This process is felt in all women aged 10-12 years. The menstrual process takes around 2-8 days and the average amount of blood that will come out is around 10 - 80 ml per day. Every menstrual cycle in women is not always normal, many women experience menstrual cycle disorders such as oligomenorrhea, polymenorrhea and amenorrhea. Some women complain of frequent irregular menstruation, pain or abnormal bleeding. Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood resulting in pain. Psychological factors play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. This problem bothers at least 50% of women during their reproductive years and 60%-85% of their teenage years, resulting in frequent absences from school and work. Implementation of community service activities at the Darussalam Lhokseumawe Health Private Vocational High School using health education methods in the form of counseling. The counseling provided aims to provide understanding to teenagers about dysmenorrhea, which includes the definition, types, causes, impacts, and ways to overcome dysmenorrhea. This activity requires ongoing activities between the campus and the service location, so that the solutions offered in this service activity are able to become a permanent solution and can be maximized by partners who collaborate with lecturers who carry out community service activities.

Keywords: Education, Management of Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja, terutama pada remaja putri biasanya akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah atau pendarahan. Proses ini dirasakan pada semua wanita yang memasuki usia 10-12 tahun. Proses haid terjadi sekitar 2-8 hari dan darah yang akan keluar rata-rata kisaran 10 - 80 ml per hari. Setiap siklus menstruasi pada

wanita tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti *oligomenorea*, *polimenorea* dan *amenorea*. Sebagian wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal (Yundita, 2019).

Berbagai macam gangguan dapat muncul bahkan mulai beberapa hari menjelang menstruasi. Salah satunya adalah gangguan fisik berupa nyeri/kram perut yang disebut dengan istilah *dismenorea* (Maimunah, 2017). *Dismenorea* merupakan ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadinya *dismenorea* pada beberapa perempuan. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% perempuan masa reproduksi dan 60%-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan seringnya ketidakhadiran saat sekolah dan kerja (Hayati, 2019)

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder*. *Dismenorea primer* adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi *pelvis* yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. *Dismenorea* ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam. Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi *dismenorea* sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami *dismenorea* sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang *dismenorea* mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari per bulan atau kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Dahlan, 2017).

Prevalensi *dismenorea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review* WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dismenorea* pada wanita muda antara 16,8-81%. Di Inggris dilaporkan 45-97% wanita dengan keluhan *dismenorea*, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%) (Oktabela, 2019)

Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian *dismenorea* sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenorea* dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga, kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Kurniati, 2020)

Prevalensi *dismenorea primer* di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. *Dismenorea* dapat melemahkan sehingga seseorang menjadi lemas, tidak bertenaga serta berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu (Oktabela, 2019)

Kebanyakan remaja putri memperoleh informasi mengenai *dismenorea* lewat media elektronik seperti internet. Jarang remaja putri memeriksa ketika mengalami *dismenorea*. Menurut remaja putri ketika mereka mengalami *dismenorea* lebih baik beristirahat ke ruang unit kesehatan sekolah. Oleh karena itu remaja putri sering meminta izin pada saat jam pelajaran untuk beristirahat pulang kerumah. Padahal, pentingnya memperoleh informasi dari petugas kesehatan mengenai penanganan *dismenorea* dengan baik agar aktivitas remaja putri tidak terganggu ketika mengalami *dismenorea*. Berbagai informasi dari banyak pihak luar penting untuk menambah pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorea* baik dari media, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Informasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan luas (Hasibuan, 2018)

Dismenorea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. *Dismenorea* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Meskipun keluhan nyeri haid umum terjadi pada wanita, sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter, mereka mengobati nyeri tersebut dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter. Telah diteliti bahwa sebesar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas. Usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi pada *Dismenorea* dapat menggunakan obat analgetik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk serta penanganan secara nonfarmakologis atau terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal yaitu dengan cara kompres hangat (Dahlan, 2017).

METODE

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan observasi lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. Mitra

dalam pengabdian masyarakat merupakan siswi di SMKS Kesehatan sebanyak 25 siswi. Survei lapangan dilakukan dengan menemui kepala sekolah, dan Guru BK.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dismenore, yang meliputi pengertian, jenis, penyebab, dampak, dan cara mengatasi dismenore.

3. Evaluasi

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan dievaluasi dan keberhasilan kegiatan diukur dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman siswa tentang nyeri haid dan indikator keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman responden tentang penatalaksanaan dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan/Persiapan

Berdasarkan hasil survei lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan pelatihan, sehingga didapatkan SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe, dari hasil wawancara dengan 6 orang siswi, 4 diantaranya menjelaskan bahwa saat menstruasi datang sering mengalami nyeri pada daerah perut bawah dan 2 diantaranya menyebutkan nyeri yang dirasakan saat menstruasi tergolong nyeri berat hingga membuat tidak dapat melakukan aktivitas serta tidak dapat hadir di sekolah mengikuti proses belajar mengajar. Penyebab nyeri dismenorea disebabkan peningkatan dari prostaglandin ditandai bermacam-macam yaitu bisa karena penyakit penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput dara atau vagina tidak berlubang, stres atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain nyeri dismenorea karena terjadinya perubahan hormon yang tidak seimbang dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Nurfadillah et al., 2020)

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pada 05 Desember 2023 dibagi menjadi beberapa sesi yaitu pembukaan, pemberian materi penyuluhan, diskusi dan penutup. Pemberian penyuluhan dilakukan selama 30 menit yang menemukan bahwa siswi/remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe masih memiliki pemahaman yang minim terkait dengan dismenore. Pemberian materi disajikan mengenai tinjauan dari beberapa literatur tentang penerapan teknik non farmakologi dalam membantu mengurangi keluhan nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri. Melalui hal ini maka remaja dapat menentukan pilihan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri berdasarkan bukti ilmiah selain konsumsi obat kimia dalam membantu kelancaran aktivitas harian selama mengalami dismenore. saat nyeri timbul usaha yang dilakukan hanya berbaring ditempat tidur dengan harapan nyeri bisa hilang dengan sendirinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, wakil, anggota dan 6 mahasiswa, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, simulasi pengenalan dan penatalaksanaan dismenore dengan melakukan penatalaksanaan penanganan dismenore dengan cara nutrisi dan herbal, terapi pijat dan akupuntur, aromaterapi, terapi musik, yoga dan terapi suhu. Kegiatan pengenalan dan penatalaksanaan dismenorea dilakukan pertama-tama memberikan pre test terkait dismenorea dilanjutkan dengan pemberian materi sambil memperagakan cara penatalaksanaan dismenorea jika terjadi tanda dan gejala dismenorea, setelah itu dilakukan evaluasi dengan meminta peserta mengisi post test.

3. Evaluasi



Gambar 1. Kegiatan Hasil Pengabmas

Siswi-siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Darussalam Lhokseumawe mempunyai kebiasaan jika mengalami disminore yaitu dengan minum obat pereda nyeri, seringkali siswi harus istirahat di UKS saat mengalami dismenore, sehingga harus keluar kelas, terkadang ada siswi yang pingsan karena tidak tahan dengan nyeri saat haid. Masalah yang dihadapi siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Darussalam Lhokseumawe ketika menghadapi disminore, oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa keperawatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait penanganan dismenore di SMKS Darussalam Lhokseumawe.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat mampu dilaksanakan secara maksimal dan berjalan sesuai yang direncanakan. Selama kegiatan berlangsung semua peserta mampu mengikutinya dengan baik dan optimal. Hasil pengabdian mampu memberikan solusi kepada siswa untuk lebih aktif mencari informasi dan mengikuti berbagai penyuluhan khususnya tentang Penangan *Dismenorea* sehingga ilmunya semakin bertambah dan tidak cemas lagi jika terjadi gangguan menstruasi. Hal ini dapat diperoleh dengan mengunjungi tempat pelayanan kesehatan dan media elektronik.

SARAN

Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan , A & Syahminan, T. V (2017) Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance*, 2(1), (37-44)
- Data Dinkes Bireuen (2019) (data lapangan yang diambil tanggal 19 Juni 2020)
- Hasibuan, Y. T (2018) Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Tentang Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Medan Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Medan.
- Kurniawati, Titik. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kota Semarang*. Jurnal ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Volume 11 No 1, Diakses oleh : Wirda Safitri, 8 Mei 2020. 12.00 wib
- Kusmiran, E. (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Hayati, Erlina. (2019) *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Di Sma Negeri 1 Namorambe Kab. Deli Serdang Tahun 2019*, Diambil dari:
- Oktabela, Maisel. (2019). *Hubungan Pengetahuan Siswi Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea*. Diambil dari: <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kesmas>. Diakses oleh : Wirda Safitri, 8 Mei 2020. 17.00 wib
- Seoroso, S. (2013) Masalah Kesehatan Remaja. *Sari Pедиatri*, 3 (3), 190 – 198
- Sinaga, E., Saribanon, N.,Salamah, U., Murti, Y. A . (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional
- Trimardianti, Galuh. Riris. (2018). *Hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea Dengan penanganan dismenorea Pada siswi kelas IX dismp 10 nopember sidoarjo*. Diambil dari : <http://jurnal/POLTEKKESBY-Studi-2932-.pdf>. Diakses oleh : Wirda Safitri, 12 Mai 2020. 09.00 wib
- Utami, V. W., & Prastika, M (2015) Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014, *JURNAL KEBIDANAN*, 1 (1), 5-8
- Yundita, E.A (2019) Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta Diambil Dari: <http://eprints.ums.ac.id/74759/1/10.%20Naskah%20Publikasi.pdf> Diakses oleh : Wirda Safitri, 19 Maret 2020. 17.00 wib