

Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri *Management of Dymenorore in Adolescent Women*

Susi Sastika Sumi¹, Ratna^{2*}, Yusnaeni Y³

^{1,2,3} STIKes Nani Hasanuddin Makassar, Makassar, Indonesia

Abstract

Dysmenorrhea is a natural process, which often occurs in adolescents and is very disturbing to teenagers' daily activities, it can cause dizziness, cold sweats and even fainting. If this is the case, of course, dysmenorrhea should not be left alone. Dysmenorrhea must be treated properly. The purpose of this community service is to provide training on the management of dysmenorrhea to young women at SMA Negeri 13 Makassar. The target of this community service is students at SMA Negeri 13 Makassar who will be given training on the management of dysmenorrhea. Community service is held for 1 day at SMA Negeri 13 Makassar. The method used in the form of pretest, training and posttest. Pre Test was conducted to determine the students' initial knowledge about the management of dysmenorrhea. Then training was conducted on the management of dysmenorrhea. After that, a post test was carried out. The results of the Post Test that have been carried out show that the training in the management of dysmenorrhea through counseling has had a very good impact, where young women at SMA Negeri 13 Makassar can manage the management of dysmenorrhea by means of nutrition and herbs, massage therapy and acupuncture, aromatherapy, music therapy, yoga and temperature therapy.

Keywords: *dysmenorrhea, menstruation, teenage girl*

Abstrak

Dismenore merupakan proses alamiah, yang sering terjadi pada remaja dan sangat mengganggu aktifitas remaja sehari-hari, bisa menyebabkan pusing, berkeringat dingin bahkan bisa sampai pingsan. Jika seperti ini, tentunya dismenore tidak boleh dibiarkan begitu saja. Dismenore harus diatasi dengan benar. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan penatalaksanaan dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 13 Makassar. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah para siswi di SMA Negeri 13 Makassar yang akan diberi pelatihan tentang penatalaksanaan dismenorea. Pengabdian masyarakat dilaksanakan 1 hari di SMA Negeri 13 Makassar. Metode yang digunakan berupa pretest, pelatihan dan posttest. Pre Test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang penatalaksanaan dismenorea. Kemudian dilakukan pelatihan tentang penatalaksanaan dismenorea. Setelahnya itu dilakukan Post Test. Hasil Post Test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan penatalaksanaan dismenore melalui penyuluhan memberikan dampak yang sangat baik, dimana remaja putri di SMA Negeri 13 Makassar dapat melakukan penatalaksanaan penanganan dismenore dengan cara nutrisi dan herbal, terapi pijat dan akupuntur, aromaterapi, terapi musik, yoga dan terapi suhu.

Kata Kunci: *dismenore, menstruasi, remaja putri*

*Penulis Korespondensi:

Nama, email: ns.ratna@stikesnh.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Masa remaja (adolescence) berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti berkembang menuju kedewasaan. Masa remaja berarti tahap kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak (childhood) dan masa dewasa (adulthood). Menurut WHO (2019). Masa remaja adalah salah satu fase perkembangan manusia yang paling cepat. Meskipun urutan banyak perubahan tampaknya bersifat universal, waktu dan kecepatan perubahan mereka bervariasi dan bahkan di dalam individu.

Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri dari perempuan yang sudah mengalami transisi dari kanak-kanak ke dewasa dengan ditandai dari menarche (menstruasi pertama) sampai dengan menopause (berakhirnya masa menstruasi). Keluhan yang selalu dirasakan oleh remaja yang sedang mengalami datang bulan ialah dismenore. Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut dari mulai perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian pinggang, punggung bawah dan paha (Fitriana, 2018).

Dismenore atau nyeri haid merupakan gejala, bukan suatu penyakit. Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri menstruasi (Kusmiran, 2011). Banyak sekali faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea yaitu faktor psikologi, faktor konstitusi, faktor endokrin, faktor alergi dan faktor olahraga (Wiknjastro, 2008).

Menurut studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat tahun 2012, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Dalam suatu data review ditemukan bahwa 600 juta jam kerja hilang akibat dari dismenore yang mengakibatkan suatu kerugian secara ekonomi sampai 2 miliar dolar Amerika (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Dismenore merupakan proses alamiah, yang sering terjadi pada remaja dan sangat mengganggu aktifitas remaja sehari-hari, bisa menyebabkan pusing, berkeringat dingin bahkan bisa sampai pingsan. Jika seperti ini, tentunya dismenore tidak boleh dibiarkan begitu saja. Dismenore harus diatasi dengan benar (Anurogo dan Wulandari, 2011). Sebagian besar remaja mengalami dismenore namun jarang pergi ke dokter. Dampak dismenore jika tidak segera diatasi akan menyebabkan ketegangan fungsi mental dan fisik remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari-harinya. Fungsi mental yang terjadi saat dismenore ialah rasa emosional yang labil, rasa bersalah dan ketakutan seksual. Sehingga diperlukan usaha untuk menurunkan rasa nyeri yang terjadi saat dismenore (Dianawati, 2008).

Remaja umur 10-19 tahun merupakan seperlima dari populasi penduduk. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia pada tahun 2015 remaja berumur 15-19 tahun sebanyak 10.322.320 orang dan berumur 20-24 tahun sebanyak 10.315.706 orang dari 254,9 juta penduduk Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Nyeri haid kadang kala sangat menyiksa, terutama pada remaja. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah

menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore (Puji, 2010).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Penelitian yang dilakukan di India tahun 2008 ditemukan prevalensi dismenore sebesar 73,83% di mana dismenore berat sebesar 6,32%, dismenore sedang sebesar 30,37% dan dismenore ringan sebesar 63,29% (Utami, 2013). Penelitian di China tahun 2010 menunjukkan sekitar 41,9%-79,4% remaja wanita mengalami dismenore primer. 31,5%-41,9 % terjadi pada usia 9-13 tahun dan 57,1%-79,4% pada usia 14-18 tahun. Pada tahun 2012 di Mesir dilakukan studi epidemiologi di dapatkan 76,1% mengalami dismenore ditingkatan yang berbeda (Utami, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 13 Makassar, maka diketahui bahwa jumlah siswi di sekolah tersebut sebanyak 113 orang, jumlah itu berasal dari kelas X dan XI. Setelah dilakukan wawancara dengan 7 orang siswi, 5 diantaranya menjelaskan bahwa saat menstruasi datang sering mengalami nyeri pada daerah perut bawah dan 3 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, saat nyeri timbul usaha yang dilakukan hanya berbaring ditempat tidur dengan harapan nyeri bisa hilang dengan sendirinya.

Berdasarkan pada uraian tersebut, maka pada pengabdian ini tertarik mengetahui tentang pengaruh pendidikan kesehatan penatalaksanaan dismenore terhadap pengetahuan remaja putri di SMAN 13 Makassar.

METODE

Kegiatan dilaksanann pada hari Jum'at, 19 November 2021, jumlah peserta sebanyak 20 orang. Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah tim pelatihan melakukan evaluasi terlebih dahulu kepada peserta pelatihan dengan cara melakukan pretest kepada para siswi di SMA Negeri 13 Makassar tentang sejauh mana pengetahuan peserta terkait dismenorea kemudian dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang penatalaksanaan dismenorea agar remaja (siswi) mampu memahami tanda dan gejala dismenore serta apa yang harus dilakukan saat terjadi dismenorea. Setelah pemberian pelatihan penatalaksanaan dismenorea selesai, maka dilaksanakan sesi tanya jawab pada peserta pelatihan sehubungan dengan informasi tentang penatalaksanaan dismenorea. Kemudian peserta pelatihan kembali diberikan beberapa pertanyaan terkait penatalaksanaan dismenorea. Post test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pada remaja (siswi) setelah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, terlebih dahulu melakukan pencarian literature atau masalah yang sedang dihadapi oleh Indonesia sekarang ini. Hasil pencarian ternyata setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah remaja, mayoritas remaja putri mengalami nyeri haid (dismenorea) saat terjadi menstruasi dan masih kurangnya pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenorea secara non farmakologi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dianawati (2018) bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenore namun tidak mengetahui penatalaksanaan dismenore, sedangkan dampak dismenore jika tidak segera diatasi akan menyebabkan

ketegangan fungsi mental dan fisik remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari-harinya. Teknik-teknik untuk mengatasi keluhan haid yang dapat dilakukan secara mandiri harus terus dikembangkan agar penderitanya mampu memberikan pertolongan untuk diri sendiri (Sanjiwani, 2017).

Setelah melakukan survey lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan pelatihan, sehingga didapatalah SMA Negeri 13 Makassar, dari hasil wawancara dengan 7 orang siswi, 5 diantaranya menjelaskan bahwa saat menstruasi datang sering mengalami nyeri pada daerah perut bawah dan 3 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).



Gambar 1. Pengabdian dismenorea

Berdasarkan hal tersebut maka berikut akan 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, anggota dan 5 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 akupunktur, 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 (Gambar 1).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pelatihan pentalaksanaan dismenorea, remaja putri khususnya remaja putri dilingkup SMA Negeri 13 Makassar dapat memahami tentang tanda dan gejala dismenorea yang bisa saja terjadi pada dirinya, serta mampu melakukan tindakan penanganan secara non farmakologi dengan benar dan tepat dengan Makassar dapat melakukan penatalaksanaan penanganan dismenore dengan cara nutrisi dan herbal, terapi pijat dan akupunture, aromaterapi, terapi music, yoga dan terapi suhu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru dan siswi SMA Negeri 13 Makassar, atas dukungan serta kerja sama hingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Wulandari. 2011. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dianawati. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Medika Respati*. 30.
- Fitriana ZRN. 2018. Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMAN 2 Sukoharjo.
- Kusmiran. 2011. *Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (MOZART)*. Menara ilmu. 1.
- Nurfadillah, A, Tambunan I, Vitniawati V. 2020. Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *International Journal of Hypertension*. 1(1): 1–171.
- Puji. 2010. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sanjiwani, I. A. 2017. Literature Review Disminore Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja. *Literature Review*. 39.
- Utami. 2013. *Metodologi penelitian kesehatan*. Sidiarjo: Indomedia Pustaka.
- WHO. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Disminore. *Media Ilmu Kesehatan*.
- Wiretno M, Akmal. 2014. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya penanganan Disminore Pada Siswi SMA Negeri 1 Bengku. *Ilmiah Kesehatan Diagnosis*.