



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 4, Tahun 2024, pp 660-665

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri *Dismenore* Di SMA Negeri 1 Wonogiri

Swastika Nur Kirana¹, Tophan Heri Wibowo², Pramesti Dewi³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi,

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email: swastikakirana3@gmail.com

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan sebuah ketidaknyamanan pada perut yang disebabkan karena kontraksi otot rahim sepanjang siklus menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore dapat memberikan pengaruh yang merugikan bagi remaja putri, termasuk mengganggu proses belajar mengajar, salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore yaitu dengan terapi non farmakologi. Tujuan PkM ini untuk meningkatkan pengetahuan siswi (remaja putri) mengenai manajemen nyeri dismenore dengan terapi non farmakologi dan menjadi salah satu sumber pengetahuan kesehatan, sehingga siswi (remaja putri) dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore dan tidak mengganggu aktivitas belajar. Metode PkM ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Peserta yang mengikuti berjumlah 30 siswi kelas 11. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wonogiri pada hari Kamis, 06 Juni 2024. Media yang digunakan yaitu powerpoint, leaflet, dan video. Hasil didapatkan dari analisa dan pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuisioner, yaitu melihat tingkat pengetahuan pada peserta dengan mengisi pre dan post edukasi. Sebelum edukasi 13,3% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, namun setelah diberikan edukasi semua responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Perubahan terjadi dari 13,3% menjadi 100%, dengan rata-rata pengetahuan yang meningkat dari sebelum dilakukan pemberian edukasi sebesar 39,23% dan setelah dilakukan pemberian edukasi sebesar 60,77%. Terdapat selisih jumlah peningkatan antara pre dan post sebesar 21,55%.

Kata Kunci: Edukasi, Manajemen nyeri, Non farmakologi, *Dismenore*

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is discomfort in the stomach caused by uterine muscle contractions throughout the menstrual cycle. Dysmenorrhea is divided into two, namely, primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea can have a detrimental influence on young women, including disrupting the teaching and learning process. One way to reduce the intensity of dysmenorrhea pain is with non-pharmacological therapy. The aim of this PkM is to increase the knowledge of female students (adolescent girls) regarding dysmenorrhea pain management with non-pharmacological therapy and to become a source of health knowledge, so that female students (adolescent girls) can know what to do to reduce the intensity of dysmenorrhea pain and not interfere with learning activities. This PkM method uses lecture and presentation methods. The participants were 30 grade 11 female students. The activity was held at SMA Negeri 1 Wonogiri on Thursday, June 6 2024. The media used were powerpoint, leaflets and videos. The results obtained from analyzing and measuring the level of knowledge using a questionnaire, namely looking at the level of knowledge in participants by filling in pre- and post-education. Before being given education, 13.3% of respondents had a good level of knowledge, but after being given education, all respondents (100%) had a good level of knowledge. The change occurred from 13.3%

Copyright: Swastika Nur Kirana, Tophan Heri Wibowo, Pramesti Dewi

to 100%, with the average knowledge increasing from before the education was provided by 39.23% and after the education was provided by 60.77%. There is a difference in the amount of increase between before and after of 21.55%.

Keywords: Education, Pain management, Non-pharmacological, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Nyeri saat menstruasi atau yang sering disebut dengan dismenore merupakan kondisi yang sering terjadi pada remaja putri. Nyeri haid diklasifikasikan menjadi dua jenis: dismenore primer dan dismenore sekunder (Ramadani *et al.*, 2023). Dismenore dapat memberikan pengaruh yang merugikan bagi remaja putri, termasuk mengganggu proses belajar mengajar. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya perhatian terhadap penjelasan guru dan kecenderungan tertidur di kelas saat belajar. Terlebih kurangnya pengetahuan siswi mengenai nyeri haid (dismenore) dapat menyebabkan kecemasan yang memperparah nyeri (Holisatus, 2021).

Terdapat dua cara atau strategi untuk mengatasi atau menurunkan nyeri, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan antara lain dengan memanfaatkan kompres hangat, mendengarkan musik untuk relaksasi, dan menggunakan metode pernapasan dalam untuk menghasilkan relaksasi (Alief, 2023).

Pemberian kompres hangat menjadi salah satu pengendalian nyeri secara non farmakologis. Terapi kompres hangat sangat efektif terhadap nyeri haid pada remaja putri. Efek hangat yang timbul dari kompres dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami *vasodilatasi*, pelebaran pembuluh darah akan meningkatkan aliran darah sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Wahyu & Lina, 2019).

Teknik relaksasi napas dalam telah dibuktikan dalam penelitian sangat bermanfaat dalam menghilangkan rasa sakit. Ketidaknyamanan yang dialami dapat dikurangi dengan mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan nyeri. Metode ini memerlukan pernapasan perut yang lambat dan konsisten. Pasien dapat memejamkan mata dan mengambil napas yang stabil dan nyaman (Kristian Nugroho *et al.*, 2020).

Dalam buku "*The Healing Sound of Music*," Kate dan Richard Mucci menjelaskan bahwa tubuh manusia memiliki ritme tertentu yang melekat. Kekuatan terapi musik dapat ditingkatkan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan ritme dan suara batinnya. Oleh karena itu, terapi musik dipandang sebagai pengobatan yang dapat membantu mengurangi keparahan nyeri (Sesrianty & Wulandari, 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya data yang diperoleh dari kunjungan puskesmas di beberapa kecamatan yang ada di Kabupaten Wonogiri yaitu yang menderita dismenorhea pada tahun 2021 yaitu desa Sidorejo sebanyak 4 orang, Genengharjo 10 orang, Girirejo 10 orang, Hargantoro 7 orang, Tirtomoyo 8 orang, Banyakprodo 5 orang, Ngarjosari 9 orang, Sendangmulyo 7 orang, dan Tanjungsari sebanyak 18 orang (Nurrafi *et al.*, 2023).

Berdasar survei pendahuluan yang telah penulis lakukan pada tanggal 08 November 2023, dari 30 siswi kelas XI, 28 diantaranya mengalami nyeri *dismenore* saat menstruasi. Data yang diperoleh menggunakan teknik wawancara dari 5 informan perwakilan siswi kelas XI yaitu semuanya mengalami nyeri *dismenore* saat menstruasi. Sebanyak 2 siswi mengalami nyeri sedang, 1 siswi mengalami nyeri berat sampai tidak masuk sekolah, 2 siswi mengalami nyeri ringan.

Dari data tersebut penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Manajemen Nyeri Non Farmakologi *Dismenore* Pada Remaja Putri" menggunakan metode komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Sasaran 30 siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Wonogiri dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri *dismenore* secara non farmakologi yang bisa diimplementasikan secara mandiri oleh siswi sehingga dapat mengurangi intensitas skala nyeri agar tidak mengganggu aktivitas belajar.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 06 Juni 2024 di SMA Negeri 1 Wonogiri dengan judul "Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri *Dismenore* di SMA Negeri 1 Wonogiri" dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan tahapan sebagai berikut :

- Penulis memberikan lembar informed consent
- Penulis membagikan pre test berupa kuesioner pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan memberikan waktu 10 menit bagi responden untuk mengerjakan.
- Penulis memberikan edukasi tentang pengertian, klasifikasi, dan cara menangani *Dismenore* dengan terapi non farmakologi menggunakan media power point dan audio visual kepada responden.
- Penulis mendemonstrasikan terapi relaksasi nafas dalam disertai memberi penjelasan ulang mengenai tujuan terapi relaksasi nafas dalam.

- e. Penulis mendemonstrasikan terapi relaksasi musik disertai memberi penjelasan ulang mengenai tujuan terapi relaksasi musik.
- f. Penulis mendemonstrasikan terapi kompres hangat disertai memberi penjelasan ulang mengenai tujuan terapi kompres hangat.
- g. Penulis mempersilahkan perwakilan responden untuk melakukan demonstrasi ulang terapi relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi musik, dan terapi kompres hangat.
- h. Penulis membuka sesi tanya jawab
- i. Penulis memberikan post test terhadap responden dan waktu 10 menit untuk responden mengerjakan.
- j. Responden mengerjakan post test selama 10 menit.
- k. Penulis memberikan *reward* bagi responden yang aktif selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

- a. Karakteristik Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
17 tahun	30	100,0
Total	30	100,0

Berdasarkan Table 4.1 seluruh peserta yang mengikuti PKM ini ialah berusia 17 tahun sebanyak 30 peserta (100%) yaitu siswi kelas XI SMA Negeri 1 Wonogiri.

- b. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	f	%	f	%
Baik	4	13,3	30	100,0
Cukup	16	53,3	0	0
Kurang	10	33,3	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan Table 4.2 Sebelum edukasi 13,3% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, namun setelah diberikan edukasi semua responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Perubahan terjadi dari 13,3% menjadi 100%.

- c. Distribusi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tabel 4.3 Peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan	Pre	Post	Peningkatan
	39,23%	60,77%	21,55%

Tabel 4.3 menunjukkan peningkatan pengetahuan pada peserta Pengabdian Kepada Masyarakat, sebelum dilakukan pemberian edukasi manajemen nyeri non farmakologi *dismenore* sebesar 39,23% dan setelah dilakukan pemberian edukasi menjadi sebesar 60,77 %. Terdapat selisih jumlah peningkatan antara pre dan post sebesar 21.55%.

PEMBAHASAN



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan Table 4.2 Sebelum edukasi 13,3% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, namun setelah diberikan edukasi semua responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. perubahan terjadi peningkatan dari 13,3% menjadi 100%. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sulastri, (2018) yang membuktikan bahwa sebelum diberikan pendidikan atau edukasi kesehatan mayoritas responden mempunyai nilai tidak baik sebesar 23 (63,9%) setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan mayoritas responden mempunyai nilai baik sebesar 25 (69,4%). Adapun menurut penelitian Puspita *et al.*, (2023) menunjukkan peningkatan pengetahuan yang positif dari 38,9% menjadi 82,6% setelah edukasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Tjahjono, (2013) menunjukkan peningkatan pengetahuan yang positif dari 28,2% menjadi 71,4% setelah edukasi. Kesimpulannya terjadi perubahan pada responden setelah diberikan pendidikan atau edukasi kesehatan.

Hasil data yang diperoleh dari pemberian edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore yaitu terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan kategori pengetahuan baik dari 13,3% menjadi 100%. Menurut penulis, hal tersebut terjadi dikarenakan kegiatan penyuluhan berisi materi yang dianggap menjadi sumber informasi penting bagi responden sehingga pada saat pemaparan materi responden fokus memperhatikan dan berusaha memahami agar dapat mengaplikasikan secara individu. Secara umum peserta setelah mendapatkan edukasi mengalami peningkatan terhadap pengetahuannya sehingga mampu memahami proses penyampaian materi saat pelaksanaan.

Pengetahuan merupakan hal penting dalam perilaku seseorang dalam mencari informasi. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin bertambah pengetahuan seseorang dan akan membentuk kesadaran dan menggerakkan perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Aspek informasi turut memengaruhi wawasan dan pengetahuan seseorang tentang suatu hal (Rahmat, 2021).

Berdasarkan tabel 4.3 hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore memiliki efek positif dalam peningkatan pengetahuan pada peserta Pengabdian kepada Masyarakat, sebelum dilakukan edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore sebesar 39,23% dan setelah dilakukan pemberian edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore menjadi 60,77%. Terdapat selisih jumlah peningkatan antara pre dan post sebesar 21.55%. Terdapat 3 jenis terapi non farmakologi dalam edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore yang diberikan, yaitu terapi relaksasi napas dalam, terapi relaksasi musik dan terapi kompres hangat.

Edukasi terapi non farmakologi relaksasi napas dalam diberikan oleh penulis terhadap 30 responden dengan metode ceramah menggunakan media *power point* dan audiovisual disertai demonstrasi oleh penulis dalam pemaparan materi atau pemberian edukasi penulis memaparkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam merupakan cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Tujuan terapi relaksasi napas dalam yaitu menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya, yaitu penelitian (Kristian Nugroho *et al.*, 2020) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi napas dalam telah dibuktikan dalam penelitian sangat bermanfaat dalam menghilangkan rasa sakit. Ketidaknyamanan yang dialami dapat dikurangi dengan mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan nyeri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Alfiani, (2022) penerapan metode relaksasi pernapasan dalam, pendekatan ini sangat membantu dalam menurunkan rasa sakit dan merupakan cara terbaik untuk mengendurkan otot-otot yang tegang. Metode relaksasi ini berfokus pada

pengaturan pernapasan, memastikan pola pernapasan berfungsi secara efisien sehingga menghasilkan keadaan tenang. Artinya, ketika seluruh sistem saraf, organ, dan indera dalam keadaan istirahat untuk meminimalkan ketegangan yang ada, individu akan mengantarkan oksigen ke dalam darah, yang kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh dengan menarik napas dalam.

Edukasi terapi non farmakologi relaksasi musik diberikan oleh penulis terhadap 30 responden dengan metode ceramah menggunakan media *power point* dan audiovisual disertai demonstrasi oleh penulis dalam pemaparan materi atau pemberian edukasi, penulis memaparkan bahwa musik memiliki kemampuan untuk mengubah suasana hati, hal ini sejalan dengan penelitian Sesrianty & Wulandari, (2018) yang membuktikan bahwa mendengarkan musik dapat membantu rehabilitasi fisik dan mental serta meminimalkan reaksi kecemasan sehingga dapat menurunkan intensitas skala nyeri.

Edukasi terapi non farmakologi kompres hangat, diberikan oleh penulis terhadap 30 responden dengan metode ceramah menggunakan media *power point* dan audiovisual disertai demonstrasi oleh penulis dalam pemaparan materi atau pemberian edukasi, penulis memaparkan bahwa selain menggunakan metode pernapasan relaksasi mengompres bagian yang sakit dengan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot, hal ini sejalan dengan penelitian (Yuliana Sari et al., 2023) yang membuktikan bahwa kompres hangat dapat mengurangi ketidaknyamanan akibat kontraksi dan kekakuan, serta menghasilkan sensasi hangat secara lokal. Kompres hangat juga menyebabkan pelepasan endorfin dalam tubuh, yang menghambat transmisi sinyal rasa sakit.

Setelah diberikan edukasi manajemen nyeri non farmakologi *dismenore* responden mampu memahami peran terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri *dismenore*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Luqmana & Yuliawati, (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenore*) dengan terapi non farmakologi memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa diperoleh peningkatan pengetahuan dari peserta penyuluhan edukasi manajemen nyeri non farmakologi *dismenore* di SMA Negeri 1 Wonogiri, ketika *pre test* edukasi dan dibandingkan dengan *post test* edukasi. Tingkat pengetahuan siswi di SMK Al-Azhar Tulungagung meningkat menjadi baik setelah diberikan *post test*, dengan kenaikan sebesar 26,7%.

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul 'Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri *Dismenore* Di SMA Negeri 1 Wonogiri' dengan jumlah total 30 responden, semuanya mengalami kenaikan nilai pengetahuan yang positif dari sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi manajemen nyeri *dismenore*. Kegiatan berjalan dengan lancar, kelebihan dari kegiatan ini yaitu seluruh responden sangat antusias dan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar maupun mengikuti kegiatan edukasi manajemen nyeri *dismenore* ini, sehingga mereka mau berusaha memahami atas materi yang diberikan dan dapat mengaplikasikan secara mandiri setelah diberikan edukasi. Kekurangan dari kegiatan ini yaitu kurang tepatnya pemilihan waktu sehingga bertepatan dengan kegiatan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih ini tidak akan cukup untuk mengungkapkan rasa syukur penulis, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan kesehatan di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, R. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Berbasis Musik Religi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Alief. (2023). Terapi Kompres Hangat Dalam Penerapan Respectful Women Care Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di Asrama MAN 2 Yogyakarta
MitaMeilani*1,AmilyaPradita2,RiskyPujiWulandari3,AliefNurInsiyiroh. *Jurnal Imiah Obsgin*.
- Holisatus. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi *Dismenore* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Trilogi*.
- Kristian Nugroho, R., Suyanto Politeknik Insan Husada Surakarta, S., Letjen Sutoyo Gg Jodhipati No, J., & Mojosongo, G. (2020). *Meta-Analysis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Rasa Nyeri Pada Pasien Post Operasi Meta-Analysis of the Influence of Deep Breath Relaxation Technique on Taste Pain in Post Operating Patients*. 5, 1039–1048.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Luqmana, S., & Yuliawati, dwi. (2021). Terapi komplementer Pengurangan nyeri *dismenore* pada remaja putri di smk al-azhar tulungagung. *Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian*

Masyarakat.

- Nurrafi, W., Wijayanti, W., & Umarianti, T. (2023). Perbandingan Kompres Dingin Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Di Pondok Pesantren Kabupaten Ngawi. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 91–97. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i1.2338>
- Puspita, I. M., Anifah, F., Sukarsih, R. I., & Mardliyana, N. E. (2023). Sosialisasi Pencegahan Kanker Serviks Pada Wanita Usia Subur Dan Lansia. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 223–227.
- Rahmat, P. S. (2021). *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ramadani, F. N., Khoiriyah Parinduri, F., Jayanti, R., Prisella, E., & Rahmawati, K. (2023). *Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah*. 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Sesrianty, V., & Wulandari, S. (2018). *TERAPI MUSIK KLASIK (ALUNAN PIANO) MENURUNKAN INTENSITAS NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik selama 10 menit pada kelompok eksperimen . Berdasarkan Uji Mann-Whitney didapatkan bahwa hasil nilai P = 0 , 007 hal . 1(1)*.
- Tjahjono, Y. P. (2013). Pengaruh edukasi melalui media visual buku ilustrasi terhadap pengetahuan dan kepatuhan pasien diabetes mellitus tipe 2. *Calyptra*, 2(1), 1–10.
- Wahyu, H., & Lina, L. F. (2019). Terapi kompres hangat dengan aroma jasmine essential oil terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 406–415.
- Yuliana Sari, L., Andoko, A., & Wardiyah, A. (2023). Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Kompres Hangat untuk Penurunan Intensitas Nyeri pada Penderita Gastritis di Desa Bumi Sari Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 633–639. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8115>