



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 267-271
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Secara Komplementer Di SMA N 16 Pekanbaru

Ade Febriani^{1*}, Sellia Juwita², Yulia Febrianita³, Syamsul Bahri Riva'i⁴
Universitas Abdurrah^{1,2,3,4}
Email: ade.febriani@univrab.ac.id^{1*}

Abstrak

Menarche atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenore*. Kondisi remaja yang telah mengalami menstruasi secara emosional tidak stabil. Beberapa juga dapat menimbulkan gejala seperti nyeri paha, nyeri payudara, kelelahan, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, lengah dan gangguan tidur, bahkan beberapa wanita mengalami nyeri saat menstruasi yang disebut *dismenore*. Nyeri haid juga dikenal sebagai *dismenore*, yang dapat dibagi menjadi tipe primer dan sekunder. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap yang positif dari individu dan kelompok terhadap kesehatan agar yang bersangkutan mempunyai cara hidup sehat sebagai bagian dari cara hidupnya sehari-hari atas kesadaran dan kemampuannya sendiri. Tujuan penyuluhan yaitu Meningkatkan kesadaran, Meningkatkan pengetahuan, Mempengaruhi sikap dan persepsi untuk berperilaku, Memperagakan keterampilan sederhana, memotivasi tindakan serta membangun norma. Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu diskusi mengenai *dismenore* dan penyuluhan cara mengatasi *dismenore*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 27 September 2024 dimana peserta berjumlah 32 orang remaja putri, kegiatan berhasil terlaksana dengan baik atas bantuan berbagai pihak yang ikut berpartisipasi. Dari hasil diskusi dengan pihak sekolah sangat mengharapkan penyuluhan ini bisa berdampak dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan resiko kesehatan reproduksi terutama tentang penanganan nyeri haid.

Kata Kunci: *Dismenore, Komplementer dan Remaja*

Abstract

Menarche or the first menstruation experienced by a woman usually involves cramps, pain and discomfort associated with menstruation, called dysmenorrhoea. The condition of teenagers who have experienced menstruation is emotionally unstable. Some can also cause symptoms such as thigh pain, breast pain, fatigue, easy congestion, loss of balance, inattention and sleep disturbances, and some women even experience pain during menstruation which is called dysmenorrhea. Menstrual pain is also known as dysmenorrhea, which can be divided into primary and secondary types. Health education is a learning process to develop the correct understanding and positive attitude of individuals and groups towards health so that the person concerned has a healthy way of life as part of their daily way of life based on their own awareness and abilities. The objectives of counseling are to

increase awareness, increase knowledge, influence attitudes and perceptions of behavior, demonstrate simple skills, motivate action and build norms. The stages of implementing the activity are discussions regarding dysmenorrhea and counseling on how to deal with dysmenorrhea. The community service activities were carried out on September 27 2024, with 32 young women participating. The activities were successfully carried out well with the help of various participating parties. From the results of discussions with the school, it is hoped that this outreach can have an impact on increasing teenagers' knowledge about reproductive health and preventing reproductive health risks, especially regarding managing menstrual pain

Keywords: *Dysmenorrhea, complementary and Adolescence*

PENDAHULUAN

Nyeri haid juga dikenal sebagai *dismenore*, yang dapat dibagi menjadi tipe primer dan sekunder. Sebagian besar remaja dengan nyeri haid mengalami *dismenore* primer, tanpa penyebab patologis, berbeda dengan *dismenore* sekunder yang dapat disebabkan oleh endometriosis, mioma atau infeksi. Angka kejadian *dismenore* di Provinsi Riau yang pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *dismenore* sebesar 95,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, dkk (2018) di Kabupaten Kampar didapatkan kejadian *dismenore* sebanyak 97,5% dari tiga SMA Negeri dengan jumlah siswa terbanyak di Kabupaten Kampar. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh bethari (2022) sebagian besar responden mengalami *dismenore* pada intensitas nyeri sedang dengan jumlah 114 responden (71,7%). Kemudian dampak aktivitas mayoritas terganggu dengan jumlah 93 responden (58,5%).

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. Hal ini sangat berisiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter.

Remaja yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena *dismenore*. *dismenore* pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Remaja putri yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja *dismenore* harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang diatas.

Dalam penelitian yang dilaksanakan oleh pelaksana terdapat faktor faktor yang menyebabkan terjadi nya *dismenore* sehingga penyuluhan diperlukan kepada remaja sehingga dapat mencegah dan menangani terjadi nya *dismenore* pada remaja.

METODE

Pada kegiatan penyuluhan juga dilakukan penekanan pada informasi-informasi penting terkait *dismenore* dan klarifikasi berita-berita yang tidak benar mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi yang beredar. Dengan informasi yang ilmiah dan jelas diharapkan peserta tidak akan terprovokasi dengan berita hoax yang akhir-akhir ini banyak beredar di media elektronik dan internet. Selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang *dismenore*, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk mengurangi dari kejadian *dismenore* yaitu pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dan pengelolaan stress dengan baik. Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu peserta untuk menciptakan kehidupan sehat, baik pada tingkat individu maupun orang yang berada di sekitarnya.

Adapun peserta juga dapat terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat. Pengelolaan stress yang baik sebagaimana dijelaskan dalam kegiatan penyuluhan akan berpengaruh pada tingkat keparahan nyeri menstruasi. Stress yang dikelola dengan sehat akan sangat membantu peserta yaitu remaja ketika mengalami *dismenore* untuk tetap menjalani aktivitas walaupun ada rasa ketidaknyamanan pada fisik akibat *dismenore*. Adapun stress dapat dikurangi atau dikelola dengan meditasi, jalan santai, rutin olahraga, serta melakukan kegiatan yang disukai. Peserta yang hadir pada kegiatan ini cukup antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Mereka memperhatikan dan mencermati setiap penjelasan narasumber dengan baik. Hal ini tampak dari antusias mereka bertanya pada hal-hal yang mereka tidak mengerti dan tidak ada peserta yang bicara dengan peserta lainnya sehingga pelaksanaan kegiatannya berlangsung dengan fokus dan penuh semangat.

Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah;

1. Diskusi mengenai *dismenore*

Diskusi *dismenore* dilakukan dengan memberikan suatu permasalahan kepada remaja putri mengenai nyeri menstruasi yang dialami setiap bulannya. Peserta diminta untuk memecahkan kasus dengan bertukar pengalaman dan pendapat. Diskusi menghasilkan keputusan yang didukung adanya penjelasan yang disertai dengan penayangan gambar dan leaflet yang dibagikan.

2. penyuluhan cara mengatasi *dismenore*

Sosialisasi dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang terjadinya *dismenore*. Selain itu, peserta juga dijelaskan secara mudah dan menarik mengenai jenis-jenis *dismenore*, dampak kesehatan yang ditimbulkan dan faktor-faktor yang dapat meningkatkan terjadinya *dismenore*. Penjelasan juga disertai dengan penayangan gambar, leaflet serta diskusi agar peserta semakin paham mengenai *dismenore* dan bagaimana cara mengatasinya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama satu hari dengan rincian dimana rencana kegiatan telah disusun sejak bulan Juni 2024. Kegiatan dilakukan pada bulan 27 September Tahun 2024 di SMA N 16 Pekanbaru. Dalam masa perencanaan ini tim menentukan topik kegiatan pengabdian yang sangat diperlukan oleh sasaran. Dari hasil diskusi dengan tim akhirnya diputuskan bahwa kegiatan pengabdian kali ini dilakukan dengan tema “Penyuluhan *Dismenore* Serta Upaya Penanganan Secara Komplementer di SMA N 16 Pekanbaru”

Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan proposal usulan pengabdian masyarakat untuk diajukan ke Fakultas Ilmu Kesehatan dan kemudian diusulkan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abdurrab. Proposal usulan dibuat sesuai dengan panduan yang telah diterbitkan oleh LPPM. Selanjutnya LPPM akan mengeluarkan surat izin pelaksanaan kegiatan yang akan diserahkan kepada pihak sekolah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 27 September 2024 dimana peserta berjumlah 32 orang remaja putri, kegiatan berhasil terlaksana dengan baik atas bantuan berbagai pihak yang ikut berpartisipasi.

Setelah semua proses dalam tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana diharapkan pengetahuan remaja meningkat tentang *dismenore* serta upaya penanganan secara komplementer terpantau dan mengalami peningkatan.





Gambar 1. Sambutan dari Kepala Sekolah SMA N 16 Pekanbaru



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan pada siswa SMA N 16

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sudah dilakukan berupa penyuluhan penyuluhan kesehatan reproduksi pada Remaja dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta. Dari hasil diskusi dengan pihak sekolah sangat mengharapkan penyuluhan ini bisa berdampak dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan resiko kesehatan reproduksi terutama tentang penanganan nyeri haid. Namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang kesehatan

reproduksi dan masalah kesehatan masyarakat lainnya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Diharapkan dapat meningkatkan efektivitas kegiatan penyuluhan dismenore pada remaja dan memastikan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan yang berguna untuk mengatasi masalah kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2018). *Maternal Mortality*. Geneva: Departement of Reproductive Health And Research.
- Nurwana, Yusuf Sabilu AFF. (2018). *Jurnal Dismenore Who. Jimkesmas Jurnal Ilm Mhs Kesehat Masy*. 2(6):1-14.
- Wardani PK, Fitriana F, Casmi SC. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia *Menarche* dengan *Dismenore* Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehat Indonesia*. 2(1):1-10.
- Fadila A. (2015). Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik *The Effect of Dismenorhea in Daily Activity*. Pengaruh *Dismenore* terhadap Aktifitas Fis. *Kedokteran, Universitas Lampung Abstrak*, (2):1-4.
- Eldestrand E, Nieminen K, Grundström H. (2022). *Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics*. *Sex Reprod Healthc*. 34:36413880.
- Fira H, Apriza A, Wati NK. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *Prepotif Jurnal Kesehat Masyarakat*. 5(1):400-7.
- Karlinda B, Oswati Hasanah, Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami *Dismenore*. *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 5(2):128-37.
- Alan H. DeCherney, Ashley S. Roman, Lauren Nathan NL. (2019). *Current Diagnosis & Treatment Obstetrics & Gynecology*, 12th Edition.
- Oktorika P, Indrawati, Sudiarti PE. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*. 4(23):122-9. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Latthe P, Latthe M, Say L, Gülmezoglu M, Khan KS. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: A neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*;6:1-7.
- Pani W. (2022). *The Effect of Counseling on Knowledge and Attitudes of Young Women About Dysmenorrhea at MTSN Model Palu*. *Napande Jurnal Bidan*. 1(2):85-92.