



SOSIALISASI TENTANG NYERI MENSTRUASI (DISMINOREA) PADA SISWI SMK BINA JAYA PALEMBANG TAHUN 2021

Atma Deviliawati

Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada
Email: atm_2vi@yahoo.co.id

Abstrak

Prevalensi nyeri menstruasi (dismenore) sulit ditentukan karena definisi kondisi yang berbeda, perkiraan bervariasi dari 45% hingga 95%. Memang, dismenore memiliki dampak yang tinggi pada kehidupan perempuan, mengakibatkan pembatasan aktivitas sehari-hari, kinerja akademik yang lebih rendah pada remaja dan kualitas tidur yang buruk dan memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi. Tujuan dari sosialisasi ini mengedukasi siswi tentang nyeri menstruasi dan cara mengatasinya. Metode yang digunakan dengan memberikan sosialisasi secara langsung dengan penyuluhan dan membagikan leaflet, serta mempraktikkan tehnik relaksasi nafas dalam. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 24 Desember 2021. Hasil sosialisasi didapatkan data tentang pengetahuan mengenai nyeri menstruasi dari 50 siswi sebelum diberi sosialisasi berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (14%), setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan siswi yang memiliki berpengetahuan baik tentang nyeri menstruasi sebanyak 46 orang (92%). Menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang keputihan sebelum dilakukan sosialisasi dan sesudah dilakukan sosialisasi. Saran kepada penyelenggara pendidikan untuk selalu melakukan edukasi tentang kesehatan reproduksi secara terjadual kepada seluruh siswa.

Kata kunci: Sosialisasi, nyeri menstruasi, Pengetahuan

SOCIALIZATION ABOUT MENSTRUAL PAIN (DISMINOREA) ON STUDENTS OF BINA JAYA VOCATIONAL SCHOOL, PALEMBANG IN 2021

Abstract

The prevalence of menstrual pain (dysmenorrhea) is difficult to determine due to a different definitions of the condition, it may vary from 45% to 95%. Dysmenorrhea, indeed has a high impact on women's lives, resulting in limitation of daily activities, lower academic performance in adolescents, poor sleep quality and has a negative effect on mood, causing anxiety and depression. The aim of this health education is to educate students about Menstrual pain and how to treat the pain. The method used is to provide direct seminar with counseling and leaflets distribution, and practicing deep breathing relaxation techniques. The activity was carried out on December 20th to 24th in 2021. The results of the socialization on knowledge about menstrual pain before the seminar from 50 students there are 7 people (14%) that have a good knowledge on it, after the seminar there was an increase in students who had good knowledge of menstrual pain as many as 46 people (92%). Shows that there is an increase in knowledge about vaginal discharge before and after socialization. Suggestion for education providers to always provide education on reproductive health on a regular basis to all students.

Keywords: Health Education, Menstrual Pain, Knowledge



PENDAHULUAN

Pada remaja wanita menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang dan ini merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan (Kusmiran, 2014). Kesiapan dalam menghadapi menstruasi, kesiapan sendiri lebih banyak di hubungkan dengan faktor psikologis. Semua nyeri tergantung pada hubungan susunan saraf pusat. Khususnya thalamus dan korteks. Pada dismenore faktor pendidikan dan faktor psikologis sangat berpengaruh, nyeri dapat di timbulkan atau diperberat oleh keadaan psikologis penderita (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012)

Prevalensi dismenore sulit ditentukan karena definisi kondisi yang berbeda, perkiraan bervariasi dari 45% hingga 95%. Sebuah tinjauan sistematis terbaru dari literatur dunia tentang nyeri panggul kronis melaporkan prevalensi dismenore berkisar antara 17% dan 80 (Kural, Noor, Pandit, Joshi, & Patil, 2015). Penelitian (Farhan, Akhtar, & Abid, 2020), pada wanita Pakistan dari 790 responden dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum terjadi pada 308 (39,8%) wanita.

Penelitian di Belanda, menunjukkan di antara hampir 43.000 anak perempuan dan perempuan yang menanggapi survei nasional online, 85 persen mengatakan mereka mengalami kram yang menyakitkan selama periode mereka, 77 persen memiliki gejala gangguan mood, dan 71 persen menderita kelelahan (Rapaport, 2019). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami nyeri menstruasi di setiap negara. Di Amerika sekitar 60%, Swedia sekitar 72% dan di Indonesia diperkirakan 55 % perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi dengan angka prevalensi 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2017)

Pada beberapa wanita, ada yang merasakan nyeri yang disebut dismenore. Untuk mengurangi atau menekan rasa sakit, cukup dilakukan kompres hangat, olahraga teratur, serta istirahat yang cukup. Apabila nyeri haid yang dirasakan menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, bisa diberikan obat anti peradangan yang bersifat non steroid atau dapat berkonsultasi langsung dengan tenaga kesehatan (KementrianKesehatan, 2018). Memang, dismenore memiliki dampak yang tinggi pada kehidupan perempuan, mengakibatkan pembatasan aktivitas sehari-hari, kinerja akademik yang lebih rendah pada remaja dan kualitas tidur yang buruk dan memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, Lazzeri, Perelli, Reis, & Petraglia, 2017).



Sudah saatnya pemberian penerangan dan pengetahuan tentang seksualitas pada anak remaja ditingkatkan. Walaupun pandangan sebagian masyarakat yang menganggap bahwa seksualitas adalah hal yang alamiah, yang akan diketahui dengan sendirinya setelah mereka menikah, sehingga dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, seperti halnya secara perlahan-lahan harus dirubah (Purwoastuti & Walyani, 2021). Perubahan perilaku kesehatan melalui cara pendidikan atau promosi kesehatan diawali dengan pemberian informasi-informasi tentang mencapai hidup sehat, cara memelihara kesehatan, menghindari penyakit, dan lain-lain dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut (Rosyida, 2019)

Pendekatan dalam kesehatan reproduksi merupakan pendekatan siklus hidup, sehingga harus memperhatikan kekhususan penanganan sistem reproduksi pada setiap fase kehidupan, serta kesinambungan antar fase tersebut, sehingga masalah dapat diperkirakan pada setiap fase dan jika tidak ditangani dapat berakibat buruk pada masa kehidupan nantinya (Rohan, Setyowati, Herdyana, Komariyah, & Agustina, 2017). Berdasarkan hasil penelitian pada bulan Oktober sampai November tahun 2021 didapatkan dari 75 siswi SMK Bina Jaya Palembang sebanyak 49 orang (65 %) mengalami nyeri saat menstruasi baik intensitas ringan, sedang, maupun berat.

MASALAH

Ditemukan siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 49 orang atau 65% dari 75 responden penelitian yang dilakukan pada bulan November tahun 2021, Sedangkan nyeri saat menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari bagi remaja juga dapat mengganggu konsentrasi belajar di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara offline mulai tahap perizinan sampai pelaksanaan pada tanggal 20 sampai 24 Desember 2021. Sasaran dalam sosialisasi ini adalah siswi SMK Bina Jaya Palembang yang mengalami nyeri menstruasi dengan jumlah minimum peserta sasaran 25 orang. Pengabdian Masyarakat ini memberikan informasi dan keterampilan kepada siswi melalui sosialisasi langsung, pembagian leaflet dan peragaan salah satu teknik mengurangi nyeri menstruasi yaitu relaksasi nafas dalam. Setelah sosialisasi maka siswi diharapkan dapat mempraktikkan salah satu teknik untuk mengurangi nyeri menstruasi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pembagian angket sebelum sosialisasi didapatkan pengetahuan tentang nyeri menstruasi dari 50 siswi lebih banyak berpengetahuan kurang yaitu 43 orang (86%) dan pengetahuan baik mengenai nyeri menstruasi sebanyak 7 orang (14%). Setelah dilakukan sosialisasi siswi yang berpengetahuan baik tentang nyeri menstruasi meningkat menjadi 46 orang (92 %) sedangkan yang berpengetahuan kurang tentang nyeri menstruasi sebanyak 4 orang (8%).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan (Thoyibah, Haryani, Albayani, Hajri, & Nadrati, 2021) dari hasil pre-test pada 50 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 32 orang (64%) dan hanya 8 (16%) baik. Setelah dilakukan Intervensi didapatkan sebanyak 1 orang (2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 14 orang (28%) cukup, dan 35 orang (70%) baik, hasil diskusi antara pemateri dengan siswa menemukan kurangnya pengetahuan siswa tentang dismenorea karena informasi lebih banyak didapatkan dari orang tua dan melalui media elektronik.

Hasil penelitian yang dilakukan (Ardianti, 2017), didapatkan tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri di SMA Islam I Sleman Yogyakarta mayoritas pada kategori cukup yaitu 60 responden (70%). Sedangkan kategori baik 11 responden (18,3%) dan kategori kurang 7 responden (11,7%), apabila responden mengetahui pengertian, penanganan, gejala serta penyebab dismenorea dengan baik maka remaja putri tidak akan terganggu aktivitasnya belajar maupun aktivitas sehari-hari karena itu merupakan dampak dari dismenorea

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan (Sari, Sari, & Oktafia, 2021), rata-rata pre test didapatkan 59,3 dan mengalami peningkatan ketika post test yaitu sebesar 92,6. Ketika pre test para remaja kurang sekali tingkat pengetahuannya setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuannya menjadi baik, dan sudah bisa melakukan yoga untuk mengatasi nyeri.

Dikutip dari (Rosyida, Buku Ajar Kebidanan Psikologi Ibu dan Anak, 2019), perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih permanen dianut seseorang dibandingkan dengan perilaku yang bisa berlalu. Pengetahuan terjadi karena hasil penginderaan manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba, terdapat intensitas yang berbeda-beda pada pengetahuan seseorang terhadap suatu objek.



Pengetahuan remaja tentang nyeri menstruasi sangat diperlukan sehingga remaja dapat mengatasi permasalahan nyeri yang muncul baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologi.

Nyeri menstruasi(disminore) adalah nyeri yang terjadi pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun ada beberapa wanita mengalami nyeri selama periode menstruasi. (Kusmiran, 2014). Nyeri menstruasi dibagi menjadi 2 yaitu nyeri haid primer yang muncul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah atau melahirkan, sedangkan nyeri haid sekunder biasanya baru terlihat jika ada penyakit atau kelainan yang menetap. (Rosyida, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita, 2019).

Penyebab pasti nyeri menstruasi primer belum diketahui, namun beberapa faktor penyebab dianggap sebagai pemicu terjadinya nyeri menstruasi yaitu faktor psikis, faktor endokrin, faktor prostaglandin. (Proverawati & Misaroh, 2017). Nyeri haid terjadi ketika otot dinding rahim mengencang (berkontraksi). Kontraksi ringan terus terjadi di rahim, tetapi biasanya sangat ringan sehingga kebanyakan wanita tidak dapat merasakannya. Tidak diketahui mengapa beberapa wanita mengalami nyeri haid lebih banyak daripada yang lain. Mungkin beberapa wanita memiliki penumpukan prostaglandin, yang berarti mereka mengalami kontraksi yang lebih kuat (NHS, 2019).

Intensitas nyeri yang dialami setiap wanita berbeda-beda. Dikutip dari (Kementrian Kesehatan, 2020), nyeri haid bisa mengakibatkan wanita cepet emosi, gelisah, malas beraktivitas hingga kurang percaya diri. Rasa sakit semasa menstruasi itu tidak berlangsung lama, jika sampai mengganggu bisa dikurangi dengan akupresur, pereda rasa nyeri dan obat tradisional. Rentang nyeri menstruasi setiap orang berbeda- beda, ada yang, ringan, sedang, berat. Untuk skala nyeri sendiri bisa menggunakan skala numerik, analog visual, skala wajah/ekspresi dan juga verbal. (Zambon, 2021), skala nyeri adalah bagan yang mewakili berbagai tingkat nyeri, dari ringan hingga berat. Orang dapat menggunakan skala nyeri untuk membantu mereka menggambarkan seberapa banyak rasa sakit yang mereka rasakan atau mereka alami Skala peringkat numerik biasanya mencakup garis horizontal yang ditandai dengan angka 0-10. Orang-orang menunjuk atau mengatakan angka yang paling mewakili tingkat rasa sakit yang mereka rasakan.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi dikutip dari (Rosyida, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita, 2019), yaitu kompres



dengan botol panas (hangat) pada bagian yang mengalami kram, mandi air hangat boleh ditambahkan aroma terapi untuk menenangkan diri, konsumsi minuman hangat yang berkalsium tinggi, mengosok perut, pinggang yang sakit, ambil posisi menungging untuk membantu relaksasi, tarik nafas dalam, penggunaan obat-obatan dengan pengawasan dokter.

Tips untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan melakukan latihan aerobik, menggunakan kompres panas atau dingin, tidur yang cukup sebelum dan selama periode menstruasi, orgasme pada beberapa perempuan, latihan relaksasi atau yoga. (Proverawati & Misaroh, 2017). (Saputri, Handayani, Lubis, Nurianti, Sri, & Yasara, 2021), minuman kunyit asam terbukti dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. (Yuliani, 2018), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat meminimalkan skala nyeri haid. Supaya teknik relaksasi napas dalam dapat diterapkan dan digunakan di Puskesmas.

Beberapa hal yang dapat dilakukan secara alami untuk mengurangi keparahan rasa sakit, salah satunya adalah melakukan latihan pernapasan diafragma dalam dengan relaksasi otot panggul. Pilih tempat yang nyaman di mana anda dapat berbaring dan bersantai, anda dapat menekan telapak kaki bersama-sama dan membiarkan lutut terbuka, menopangnya dengan bantal, selimut, atau balok. Ini akan menciptakan "pose kupu-kupu berbaring" yang menenangkan yang memungkinkan otot panggul terbuka dengan lembut dan lebih rileks. Ambil napas dalam-dalam. Letakkan tangan dengan lembut di perut. Tarik napas dalam-dalam ke perut bagian bawah. Cobalah untuk merasakan tangan terangkat dengan napas saat perut mengembang. Ulangi ini 2-3 kali. Rilekskan otot-otot. Saat menarik napas, bawa kesadaran ke otot-otot paha bagian dalam dan luar, glutes, perut, dan dasar panggul (sambil tetap bernapas dalam-dalam ke perut). Saat menghembuskan napas, cobalah untuk melepaskan ketegangan tidak usah buru-buru. Luangkan setidaknya 10 sampai 15 menit untuk berlatih teknik pernapasan dalam ini. (Six Branches, 2020)

Dalam pengabdian ini juga dilakukan praktik relaksasi nafas dan beberapa siswi antusias mencoba mempraktikan dan tidak ada kesulitan, karena tahapan atau langkah-langkah dalam melakukan tehnik ini sangat mudah dan bisa dilakukan walaupun dengan posisi duduk. Dengan tehnik ini dapat membuat kita merasa rileks baik secara fisik maupun secara mental. Beberapa penelitian telah menunjukkan hasil bahwa relaksasi nafas dalam dapat efektif menurunkan nyeri.

(Purnamasari, 2020), Dalam latihan pernapasan pretest dan post-test. Bahwa frekuensi rata-rata nyeri haid pada empat puluh tujuh responden yang terdaftar dalam



penelitian ini mengalami penurunan nyeri sebesar 9-4 setelah diberikan relaksasi nafas. Latihan pernapasan dapat meningkatkan relaksasi dan memungkinkan peserta untuk fokus pada mindbody untuk mengubah pemikiran mereka tentang rasa sakit mereka

KESIMPULAN

Pengetahuan siswi tentang nyeri menstruasi dari 50 orang lebih banyak berpengetahuan kurang yaitu 43 orang (86%) dan pengetahuan baik mengenai nyeri menstruasi sebanyak 7 orang (14%). Setelah dilakukan sosialisasi siswi yang berpengetahuan baik tentang nyeri menstruasi meningkat menjadi 46 orang (92 %) sedangkan yang berpengetahuan kurang tentang nyeri menstruasi sebanyak 4 orang (8%). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang nyeri menstruasi sebelum dilakukan sosialisasi dan sesudah dilakukan sosialisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Bina Jaya Palembang Ibu Susi Baiduri, SPd beserta staf yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik dan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Six Branches*. (2020, Oktober 16). Retrieved from <https://www-sixbranchesacupuncture-com>.
- Ardianti, Y. (2017, November 9). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM 1 SLEMAN YOGYAKARTA*. Retrieved from Universitas Jenderal Achmad Yani: <http://repository.unjaya.ac.id/2308/>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F., & Petraglia, f. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *NIH*.
- Farhan, i., Akhtar, M., & Abid, R. (2020). Prevalence of menstrual disorders in woman of reproductive age group. *Pakistan Journal of Medical and health sciences*, 194-196.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Pengukuran Nyeri*. Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan. (2020, Januari 13). *Thread*. Retrieved from <https://twitter.com/kemenkesri/status/1216626579356307456>:
<https://twitter.com/kemenkesri/status/1216626579356307456>
- KementrianKesehatan. (2018, Agustus 9). *Promosi Kesehatan*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id>.
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal Of Family And Medicine And Primary Care*.



- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- NHS. (2019, Agustus 7). *Period Pain*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/period-pain/>: <https://www.nhs.uk/conditions/period-pain/>
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). Menarche. In *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnamasari, K. D. (2020). The Effect of Deep Breathing Exercises on Menstrual Pain. *Pertanika J.Sci & Technol*, 649-657.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2021). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Rapaport, L. (2019, April 6). *Reuters*. Retrieved from Reuters.com.
- Rohan, H. H., Setyowati, A., Herdyana, E., Komariyah, S., & Agustina, E. (2017). *Buku Kesehatan Reproduksi*. Jawa Timur: Intimedia.
- Rosyida, D. A. (2019). *Buku Ajar Kebidanan Psikologi Ibu dan Anak*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Rosyida, D. A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Saputri, I. N., Handayani, D., Lubis, B., Nurianti, I., Sri, B. M., & Yasara, J. (2021, Juli-Desember). SOSIALISASI MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI TERAPI. *Jurnal Antara Pengmas*.
- Sari, N. M., Sari, M. W., & Oktafia, W. E. (2021). Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk mengatasi Disminorea Pada Remaja. *UNW*.
- Thoyibah, Z., Haryani, Albayani, M. I., Hajri, Z., & Nadrati, B. (2021, Juli). Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Dismenorea pada Remaja. *DIMAS*, 145-148.
- Yuliani, E. (2018). *Poltekkeskemenkes*. Retrieved from <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/611>: <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/611>
- Zambon, V. (2021, Oktober 21). *Pain scale types: Benefits and limitations*. Retrieved from MNT: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/pain-scale#what-is-the-pain-scale>