

EDUKASI CARA PENURUNAN NYERI DESMINORE PADA REMAJA

Arifah Septiane Mukti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

email: arifahnenden@gmail.com

Siti Rohmah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

email: rohmah.siti87@gmail.com

Yudita Inga Hindiarti³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

email : yuditaingga87@gmail.com

Abstrak

Desminore adalah rasa nyeri yang umumnya terjadi satu atau dua hari sebelum atau selama menstruasi. Namun, desminore sekunder merupakan gejala yang disebabkan oleh masalah pada sistem reproduksi. Nyeri ini merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh wanita. Nyeri siklik yang terjadi bersamaan dengan menstruasi ini biasanya dirasakan sebagai kram di perut dan mulai terjadi 24 hingga 36 jam sebelum perdarahan menstruasi, tetapi rasa sakit ini hanya berlangsung selama 24 jam pertama menstruasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan langsung dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan remaja tentang pengurangan nyeri desminore. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai cara mengurangi nyeri desminore. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja mengenai pengurangan nyeri desminore. Harapannya, remaja dapat mengetahui cara mencegah nyeri desminore saat mereka mengalaminya.

Kata kunci: Nyeri Desminore, Remaja

ABSTRACT

Desminorrhea is pain that is usually felt one or two days before menstruation or during menstruation. However, secondary dysmenorrhea is a symptom caused by problems that occur in the reproductive system. Desminorrhea is one of the symptoms that women often experience. This cyclic pain or pain along with menstruation is usually felt like cramps in the stomach and begins to occur 24 hours to 36 hours before menstrual bleeding. However, this pain only occurs during the first twenty-four hours of menstruation. The method used in this community service activity is direct counseling by conducting a pre-test and then a post-test to measure the level of knowledge of teenagers about reducing the level of desminorrhea pain. The aim of this service activity is to increase the knowledge of young women about reducing desminorrhea pain in teenagers. The results obtained from this community service activity were a significant increase in knowledge among adolescents regarding the reduction of desminorrhea pain in adolescents. It

is hoped that when teenagers experience desminorrhea they know how to prevent desminorrhea pain.

Keywords: Desminore Pain, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Desminiore adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi satu atau dua hari ataupun pada saat sebelum periode menstruasi. Nyeri yang biasanya dirasakan satu atau dua hari sebelum menstruasi atau saat menstruasi dikenal sebagai desminiore. Sementara dismenore sekunder merupakan rasa sakit yang disebabkan oleh masalah dengan sistem reproduksi. Dismenore membuat Wanita yang menstruasi tidak nyaman, desminore bukan suatu penyakit. Rasa sakit mulai dari yang ringan hingga yang berat dapat ditemukan di bagian bawah perut, tetapi dapat menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis, menyebabkan berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemetar.

Masa remaja, juga dikenal sebagai masa puber, adalah periode antara masa anak-anak dan masa dewasa, atau dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, yang dimulai pada usia 14 tahun pada pria dan 12 tahun pada wanita. Ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang menyebabkan rasa sakit dikenal sebagai dismenore. Pada beberapa wanita, faktor psikologis juga berperan dalam terjadinya dismenore. 90% wanita mengalami dismenore. Ini mengganggu setidaknya 50% wanita selama masa reproduksi dan 60-85% wanita pada usia remaja. Akibatnya, banyak orang tidak hadir di sekolah atau kantor. Untuk mengatasi dismenore, kira-kira lima puluh hingga enam puluh persen wanita memerlukan obat analgesik.

Dysmenorrhea adalah gejala yang sering dirasakan oleh wanita usia reproduktif. Nyeri ini muncul bersamaan ketika perempuan sedang mengalami menstruasi, gejala yang di rasakan adalah rasa kram pada perut yang mulai pada 24 jam, sebelum terjadinya pendarahan haid hingga 24-36 jam. Kram yang di raskan adalah kram bagian perut serta rasa sakit yang menjalar ke punggung atau ke permukaan paha, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala ataupun diare (Ardayani, 2012).

Rasa nyeri saat haid dapat dikurangi melalui metode non-farmakologis, seperti mengompres area perut atau pinggang yang terasa kram dengan botol air hangat, menggunakan aromaterapi untuk menenangkan diri, memberikan usapan atau gosokan pada area yang sakit, melakukan teknik pernapasan dalam untuk relaksasi, mandi dengan air hangat, atau berbaring dengan posisi menungging untuk membantu rahim menggantung ke bawah, yang dapat mendukung proses relaksasi (Kusmiran, 2012).

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Desminore merupakan masalah yang sering terjadi pada perempuan, setelah digali di Posyandu Harapan Dismenore pada remaja merupakan masalah kesehatan yang signifikan karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak remaja perempuan mengalami dismenore primer, yang ditandai dengan nyeri hebat selama menstruasi tanpa adanya kondisi medis yang mendasari. Nyeri ini seringkali menyebabkan ketidaknyamanan yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk prestasi akademik dan keterlibatan sosial. Sayangnya, banyak remaja yang kurang memiliki informasi atau kesadaran tentang penanganan yang efektif, sehingga memilih untuk menoleransi rasa sakit atau menggunakan cara yang kurang tepat untuk mengatasinya. Selain itu, dampak psikologis dari dismenore juga tidak bisa diabaikan. Nyeri menstruasi yang berulang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mental remaja. Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan reproduksi yang komprehensif, serta edukasi yang kurang memadai terkait kesehatan reproduksi,

semakin memperburuk situasi ini. Remaja sering kali merasa malu atau enggan untuk membicarakan masalah menstruasi, terutama dalam lingkungan sosial yang masih menstigmatisasi topik ini, sehingga masalah dismenore sering tidak ditangani dengan baik. Maka dari itu pemberian edukasi terkait dismenore ini sangat penting untuk dilakukan.

3. METODOLOGI PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di wilayah kerja Posyandu Harapan Jaya Desa Sukamulya. Pemilihan tempat di sini karena kurangnya penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi terkait penurunan nyeri dismenore pada remaja. Cara yang dilakukan dalam penyuluhan ini adalah penyuluhan terkait tentang cara penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Sebelum dilakukan pengabdian, tahap awal yang dilakukan adalah melakukan survei lapangan terlebih dahulu, survei awal ini bermaksud untuk melihat kebutuhan apa yang dibutuhkan oleh sasaran, masalah yang dihadapi oleh sasaran sehingga di simpulkan apa yang menjadi pemecahan masalahnya. Dari survei awal ini hasil yang di dapatkan adalah masalah yang ada pada remaja yaitu masalah dismenore, dan bagaimana cara penyelesaian untuk mengobati masalah dismenore tersebut. Pada tahap awal ini juga di dapatkan waktu untuk melakukan kegiatan pengabdian. Untuk tahap selanjutnya pengabdian melakukan kontrak waktu untuk mengadakan kegiatan pengabdian ini.

Tahapan selanjutnya dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan cara penyuluhan langsung kepada remaja putri. Pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengukuran ini adalah untuk melihat apakah remaja putri mendapat pertambahan dalam pengetahuannya tentang bagaimana cara penurunan nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja ketika mengalami menstruasi.

Tahap ketiga yaitu sosialisasi terkait cara pencegahan nyeri dismenore. Selanjutnya yaitu tahap evaluasi yang dilakukan akhir kegiatan dengan cara menyebarkan kuesioner, untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman dan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13 April 2022 kepada 15 orang remaja putri di wilayah kerja Posyandu Matahari Desa Sukamulya. Hasil dari sebelum dilakukan penyuluhan dapat di sajikan dalam tabel di bawah ini. Hasil pertama ini adalah di lakukan sebelum penyuluhan dimulai, ini sebagai parameter pemberian materi kepada sasaran. Tahap selanjutnya adalah evaluasi, evaluasi ini dilakukan setelah penyuluhan selesai, dengan cara membagikan kuesioner, ini dilaksanakan untuk membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dari hasil pengisian tersebut dihasilkan hasil pengisian mitra pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi skor *Pretest*

Distribusi Frekuensi skor <i>Pretest Pengetahuan</i>	f	%
Baik	4	27%
Cukup	4	27%
Kurang	7	46%
Total	15	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa siswa yang berpengetahuan baik menunjukkan 27%, cukup 27% dan kurang 46%. Data diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang kurang pengetahuannya terkait dengan cara penurunan nyeri dismenore. Dengan hasil seperti ini, bahwa

perlu dilakukan proses penyuluhan tentang cara penurunan rasa nyeri desminore untuk penurunan nyeri desminore, agar siswa mengetahui bagaimana cara pencegahan nyeri desminore bila remaja mengalami nyeri desmino



Gambar 1. Kegiatan Diskusi

Tahapan berikutnya adalah melakukan evaluasi, pada tahap ini merupakan tahap pemantauan terhadap target yang dilakukan. Tahap evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa mengerti dan memahami tentang cara penurunan nyeri desminore ketika menstruasi. Evaluasi ini dilaksanakan di akhir kegiatan dengan melakukan pembagian kuesioner kepada responden, Hasil yang di dapatkan di akhir kegiatan dapat disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi skor *Posttest*

Distribusi Frekuensi skor <i>Posttest</i> Pengetahuan	f	%
Baik	12	80%
Cukup	2	13%
Kurang	1	7%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil penelitian seperti tabel di atas, diketahui bahwa sekitar 80% berpengetahuan baik, 13% berpengetahuan cukup dan 7% berpengetahuan kurang. Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja terkait cara penurunan nyeri desminore pada remaja.



Gambar 2. Foto bersama antara pemateri dan mitra

Melihat hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di atas, diketahui bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara langsung sangat efektif dilakukan oleh. Karena terlihat ada peningkatan yang signifikan sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah di lakukan penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hasil yang didapatkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman kepada remaja terkait cara penurunan nyeri desminore. Remaja jadi tahu bagaimana cara penanganan bila terjadi desminore yang dirasakan oleh remaja ketika menstruasi. Saran bagi para remaja, ketika sedang menstruasi dan mengalami desminore diharapkan remaja perempuan dapat melakukan kegiatan yang meminimalisir penurunan nyeri desminore dengan cara materi yang sudah diberikan pada kegiatan kali ini.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih tim pengabdian ucapkan kepada Tita Rohita, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Dekan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh dan kepada Widya Maya Ningrum, SST.,M.Kes.,M.Tr.Keb selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Kader, Bidan Desa dan pihak Desa Sukamulya yang sudah memberikan kami kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik.

7. REFERENSI

1. Atikah Proverawati, S. M. 2018. Menarche. Yogyakarta: Nuha Medika
2. Apay SE, Arslan S, Akpinar RB, Celebioglu A. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. Pain Management Nursing [Internet]. 2012;13(4):236–40. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1524904210000676>
3. Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2011). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*,
4. Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita, Jakarta : Salemba Medika
5. Maulana, M. (2009). Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan. Yogyakarta : Gara Ilmu
6. Proverawati dan Misaroh. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Jakarta: Numed (Dismenore) Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 1 Karangbinangun
7. Laila. 2011. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal Vol.4 No.1*: Jakarta.
8. Luh Yuning Junianan Dewi, Ni & Runiari, N. 2019. Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri, *Jurnal Gema Keperawatan*. Vol. 12 no. 2, hal. 114- 120.
9. Mayasari Putri Ardela, & Nara Lintan Mega Puspita. (2023). Effleurage Massage using Rose Essential Oil in Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. *Journal Of Nursing Practice*, 7(1), 157–162. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i1.429>
10. Saputri, I. N., Ardila, R., Lubis, V., Nurianti, I., Kebidanan, P., Medistra, K., & Pakam, L. (2022). PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. In *Jurnal Antara Pengmas* (Vol. 5, Issue 2).