



Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo

Elsa Rahmawati

Universitas Sebelas Maret, Kebidanan Sarjana Terapan
E-mail: rahmaelsa3@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is also known as dysmenorrhea, which can be divided into primary and secondary types. Most adolescents with menstrual pain experience primary dysmenorrhea, without a pathological cause, in contrast to secondary dysmenorrhea which can be caused by endometriosis, myoma or infection. About 30% of young women (that is, women aged 12-25) report experiencing severe menstrual pain, which is often associated with symptoms such as back pain, nausea, fatigue, headache and diarrhea.

Methods: The method used is discussion and counseling with the theme of getting to know more about dysmenorrhea with an emphasis on handling efforts when dysmenorrhea occurs.

Results: Socialization is carried out by providing an explanation of the occurrence of dysmenorrhea. In addition, participants were also explained in an easy and interesting way about the types of dysmenorrhea, the health impacts they cause and the factors that can increase the occurrence of dysmenorrhea. The explanation was also accompanied by display of pictures, leaflets and discussions so that the participants could understand more about dysmenorrhea and how to deal with it.

Conclusion: The young women of Dukuh Dukuhan, Sambirejo Village, received enlightenment and clear explanations about dysmenorrhea and gain knowledge about a clean and healthy lifestyle (PHBS) and good stress management.

Keywords: dysmenorrhea, counseling, young women

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yang berkisar pada umur 11- 20 tahun. Masa remaja mempengaruhi kinerja kelenjar reproduksi yang kemudian memunculkan karakteristik seks primer. Pada masa tersebut dinamakan juga dengan pubertas yakni setiap individu matang secara fisiologis, psikologis, mental, emosional, dan sosial. Mengalami pertumbuhan badan dengan cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis. Pubertas pada wanita ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Haid atau menstruasi adalah perdarahan uterus yang dialami oleh wanita usia reproduktif dan terjadi secara periodik. Menstruasi adalah siklus kompleks yang melibatkan psikologi, panca indera, korteks, sumbu ovarium hipofisis hipotalamus, dan androgen (rahim - endometrium dan organ reproduksi sekunder). Menstruasi rata-rata terjadi selama 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Selama darah yang keluar belum melewati batas maksimal masa haid yakni 15 hari, maka darah yang keluar adalah darah haid (Rustam, 2015).

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. Sebagian besar remaja dengan nyeri haid mengalami dismenore primer, tanpa penyebab patologis, berbeda dengan dismenore sekunder yang dapat disebabkan oleh endometriosis, mioma atau infeksi (Eldestrand, Nieminen, & Grundström, 2022).

Berdasarkan tingkatan nyeri yang dialami selama menstruasi, dismenore dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat. Dismenore ringan yakni merasakan sakit untuk beberapa saat, dan masih dapat melakukan pekerjaannya sehari-hari. Dismenore sedang menimbulkan rasa nyeri pada seseorang yang semakin kuat, nyeri dapat menjalar sampai ke pinggang dan punggung, namun penderita masih dapat melakukan aktivitas walaupun terhambat. Sedangkan pada dismenore berat membuat seseorang mengalami rasa nyeri yang semakin kuat sehingga penderita memerlukan waktu untuk beristirahat beberapa hari sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya, dapat disertai dengan mual, muntah, nyeri pinggang dan sakit kepala (Luh, Dewi, Runiari, Politeknik, & Denpasar, 2019).

Prevalensi dismenore cukup tinggi. Hampir 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat mengalami menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Berkley, 2013). Di Indonesia angka kejadian dismenore menurut (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017) sebanyak 54,89%. Dismenore terjadi pada remaja putri dengan prevalensi 43 % sampai 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan (Nurwana et al., 2017).

Sekitar 30% wanita muda (yaitu, wanita berusia 12-25) melaporkan mengalami nyeri haid yang parah, yang sering dikaitkan dengan gejala seperti nyeri punggung, mual, kelelahan, sakit kepala, dan diare. Bagi banyak wanita muda, rasa sakit mengganggu kehidupan dan hobi mereka sehari-hari, dan menyebabkan absen dari sekolah. Mereka yang sakit parah melaporkan gangguan tertinggi dalam kehidupan sehari-hari (Eldestrand et al., 2022).

Remaja putri yang menderita dismenore dapat ditangani dengan pengobatan non farmakologis dan farmakologis. Pengobatan non farmakologis terdiri dari kompres hangat, terapi musik, makan jamu asam jawa dan kunyit, pijat dan olah raga teratur (Luh

et al., 2019). Pengobatan farmakologis dasar yang direkomendasikan untuk dismenore primer dan sekunder adalah NSAID dan kontrasepsi hormonal, yang seringkali efisien untuk remaja dengan nyeri haid. Namun, jika perawatan ini gagal menghilangkan rasa sakit, atau jika wanita muda tersebut mengalami gejala yang mengindikasikan patologi, remaja tersebut harus dievaluasi lebih lanjut (Eldestrand et al., 2022).

Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore sering menggunakan obat yang berfungsi sebagai analgetik yakni mengurangi rasa nyeri seperti asam mefenamat, ibuprofen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Efek samping yang umum dari pereda nyeri ini termasuk gangguan gastrointestinal seperti mual, muntah, dispepsia, diare dan gejala iritasi mukosa lambung lainnya, serta kemerahan pada kulit dan sakit kepala. Banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kurang lebih setengah dari seluruh perempuan menderita akibat dismenore (Rustam, 2015).

Kondisi ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena sangat rentan dengan kesehatan reproduksi perempuan. Minimnya pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai informasi yang valid tentang dismenore dapat menimbulkan dampak sosial yang besar (Sulaeman & Supriadi, 2020).

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan, salah satunya adalah kegiatan penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan masyarakat khususnya remaja putri mengenai dismenore. Pengetahuan dan pemahaman yang ilmiah, akurat dan dapat dipercaya akan dapat membantu remaja putri untuk mengerti dan paham dismenore serta tata cara mengatasinya. Atas dasar inilah telah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo agar dapat menangani dismenore dengan tepat (Sulaeman & Supriadi, 2020).

2. Bahan dan Metode

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu 9 Desember 2022 di Dukuh Dukuhan, Desa Sambirejo, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar. Metode yang digunakan yakni diskusi dan penyuluhan dengan tema mengenal lebih lanjut mengenai dismenore dengan penekanan pada upaya penanganannya.

Persiapan kegiatan pengabdian meliputi koordinasi dengan peserta yaitu para remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, penyiapan modul dan penyiapan tempat penyuluhan. Untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi peserta dalam kegiatan pengabdian ini dirancang kegiatan yang terstruktur meliputi transfer pengetahuan teoritis mengenai dismenore dan mekanisme upaya penanganan dismenore. Selain pemahaman teoritis, juga dilakukan diskusi yang menghadapkan responden pada suatu permasalahan untuk memecahkan, menjawab pertanyaan, dan memahami pengetahuan responden ketika mengalami dismenore. Mengingat masyarakat terutama remaja putri sering bertukar pengalaman untuk menentukan keputusan tertentu secara bersama-sama. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam bentuk diskusi dan penyuluhan.

3. Hasil dan Pembahasan

Permasalahan yang dihadapi oleh remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo dalam menangani kejadian dismenore sangat beragam. Ancaman nyeri ketika menstruasi yang disertai keluhan sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan fisik individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Hasil diskusi dan penyuluhan terkait kejadian dismenore membuat forum menjadi hidup dengan bertukarnya pengalaman yang

dipadukan dan diluruskan tentang penyuluhan mengenai dismenore. Peserta sangat kesulitan menangani nyeri menstruasi disebabkan ketidaksesuaian dalam memberikan intervensi. Hal ini disebabkan karena tidak adanya pemahaman yang lengkap terkait dismenore dan penanganannya. Beberapa faktor risiko dapat meningkatkan kejadian dismenore yaitu pengelolaan stress, berusia dibawah 30 tahun dan 20 tahun, perokok, pola makan yang buruk, obesitas, dan penyintas pelecehan seksual, serta memiliki riwayat keluarga dengan kondisi kram menstruasi. Gejala mual, sakit kepala, dan pusing sebelum nyeri menstruasi dialami oleh sebagian wanita. Adapun tanda lain seperti kram di bagian bawah perut dimulai 1 sampai 3 hari sebelum menstruasi. Nyeri menstruasi ketika hari pertama dan berkurang dalam 2 hingga 3 hari. Gejala yang dirasakan akan hilang walaupun tanpa diobati, akan tetapi gejala sebagian wanita cenderung menetap dan semakin parah apabila dibiarkan tanpa penanganan.

Koordinasi dan Persiapan Kegiatan

Koordinasi dan persiapan kegiatan diawali dengan melakukan diskusi dengan Kepala Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo untuk mengetahui kejadian remaja putri yang mengalami dismenore. Kesimpulan diskusi mengarah pada kesepakatan untuk mengadakan kegiatan tersebut mengingat sangat penting untuk menangani dismenore. Diskusi kemudian dilanjutkan dengan membicarakan lokasi pemusatan kegiatan pengabdian. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek dan jarak lokasi dengan kantor desa maka kegiatan dipusatkan di Dukuh Dukuhan Sambirejo. Seluruh koordinasi kegiatan juga dilakukan dengan kepala dusun yang ada di Desa Sambirejo dan dilaksanakan sejak tanggal 2 – 3 Desember 2022.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah; a) Diskusi Mengenai Dismenore, b) Penyuluhan Cara Mengatasi Dismenore.

a) 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.

b) 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. 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.

4. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah; (1) Remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo telah mendapatkan pencerahan dan penjelasan yang gamblang mengenai dismenore; dan (2) Remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo juga telah mendapatkan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pengelolaan stress dengan baik.

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil kegiatan ini adalah perlu diadakannya posyandu remaja untuk memantau kesehatan remaja khususnya remaja putri. Kegiatan posyandu juga dapat membekali remaja memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan serta sebagai wadah dalam bersosialisasi bertukar pikiran, memberikan motivasi dan sugesti positif yang baik untuk perkembangan psikologis mereka.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kebidanan Sarjana, Terapan Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberi dukungan terhadap program pengabdian masyarakat ini baik dari segi materi maupun non materi.

Referensi

- Berkley. (2013). *Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. International Association for the Study of Pain. XXI(21(3))*, 1–8.
- Eldestrand, E., Nieminen, K., & Grundström, H. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual and Reproductive Healthcare, 34(November)*. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100795>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, 5(3)*, 79–84.
- Luh, N., Dewi, Y. J., Runiari, N., Politeknik, J. K., & Denpasar, K. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan | Desember, 12*, 114.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 2(6)*, 185630.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas, 4(1)*, 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sulaeman, S., & Supriadi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 1(1)*, 12–17. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>