

Pemberdayaan Remaja dalam Penanganan Dismenore melalui Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja

Heni Hirawati Pranoto¹, Eny Ruth Sinaga², Ari Andayani³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan

Email korespondensi : henipranoto071@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore sering dialami oleh remaja yang disebabkan adanya kontraksi rahim akibat rangsangan prostaglandin. Beberapa remaja putri yang mengalami dismenore tidak dapat mengatasi dengan baik, membiarkan nyeri berlangsung atau melakukan penanganan yang kurang tepat. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan remaja tentang dismenore. Remaja merupakan agen perubahan yang memiliki kemampuan potensial dalam mewujudkan derajat kesehatan reproduksi. Upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi permasalahan dismenore dapat dilakukan melalui upaya peningkatan pengetahuan pada remaja sehingga dirinya mampu melakukan upaya mandiri, melakukan deteksi dini dan meminta bantuan kesehatan jika diperlukan. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dilaksanakan melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore. Subyek pada kegiatan pengabdian ini adalah 36 siswi SMP Islam Sudirman Banyubiru. Pendidikan kesehatan diberikan melalui ceramah, video pembelajaran dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu, 11,17 dan nilai rata rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 17,58. Diperoleh hasil uji Paired T test sig (2-tailed) P lebih kecil dari 0,000 / (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dapat tercapai dengan baik, sehingga diharapkan remaja memiliki kemampuan yang baik dalam mencegah dan mengatasi dismenore.

Kata Kunci: *Dismenore, Pengetahuan, Remaja*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is often experienced by adolescents caused by uterine contractions due to prostaglandin stimulation. Adolescents who have dysmenorrhea cannot cope well, allow pain to take place or do improper treatment. This is due to the lack of knowledge of adolescents about dysmenorrhea. Adolescents are agents of change who have the potential ability to realize the degree of reproductive health. Efforts to empower adolescents in overcoming dysmenorrhea can be done through efforts to increase knowledge in adolescents so that they are able to make independent efforts, conduct early detection and ask for health assistance if needed. Efforts to increase knowledge are carried out through health education activities. This community service aims to increase adolescent knowledge about dysmenorrhea. The subjects of this service activity were 36 junior high school students in Banyubiru District. Health education is provided through lectures, learning videos and questions and answers. The evaluation was carried out using questionnaires given before and after health education was given. The evaluation results obtained an average score before being given health education, which was 11.17 and an average score after being given health education of 17.58. Paired T test sig (2-tailed) P less than 0.000 / (0.05) test results were obtained. Thus, it can be concluded that the purpose of community service activities can be achieved well, so that adolescents are expected to have good abilities in preventing and overcoming dysmenorrhea.

Keywords: *Adolescent, Knowledge, Dysmenorrhea*

1. PENDAHULUAN

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Dismenorea mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan menjadi salah satu penyebab paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenorea adalah wanita muda. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita sebesar 20-90%, dimana sekitar 15% remaja dilaporkan

mengalami dismenorea berat (Sulistyorinin, 2017). Dismenorea terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri (Julianti et al, 2009). Secara umum penanganan dismenorea dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Secara non farmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019).

Remaja putri membutuhkan informasi atau pendidikan tentang proses dan kesehatan selama menstruasi, terutama sindrom premenstruasi beserta penanganannya. Remaja putri akan mengalami kesulitan menghadapi menstruasi jika sebelumnya mereka belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu atau keluarga. Namun tidak selamanya ibu dapat memberikan informasi tentang menstruasi karena terhalang tradisi yang menganggap tabu untuk membicarakan tentang menstruasi, sehingga akan mempengaruhi terhadap kualitas kesehatan selama menstruasi pada remaja (Husna, 2018). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang dapat mempengaruhi orang lain, baik secara individu, kelompok maupun masyarakat sehingga dapat melakukan apa yang diharapkan oleh orang yang telah memberikan pendidikan kesehatan. Tim pengabdian masyarakat menawarkan upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi dismenore melalui peningkatan pengetahuan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Pada studi pendahuluan, bidan menyampaikan bahwa keluhan remaja putri yang paling sering disampaikan saat posyandu remaja adalah dismenore. Hasil wawancara dengan 10 remaja putri, didapatkan 8 diantaranya mengalami dismenore pada saat menstruasi, 1 remaja seringkali tidak dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Meskipun sebagian besar remaja putri menganggap permasalahan tersebut merupakan hal biasa karena dialami setiap wanita, namun saat mengalami dismenore mereka seringkali mengalami kecemasan dan keterbatasan aktifitas. Belum ada upaya khusus untuk mengatasi permasalahan dismenore pada remaja putri tersebut. Sebagian besar membiarkan nyeri berlangsung, sebagian yang lain memilih minum obat pereda nyeri. Diperlukan upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi dismenore melalui upaya peningkatan pengetahuan tentang dismenore. Dengan pendidikan kesehatan, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja sehingga mampu melakukan deteksi dismenore, mengatasi dan meminta bantuan dengan cepat dan tepat.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di SMP Islam Sudirman Banyubiru. Kegiatan diawali dengan pemilihan kelompok remaja putri yang akan mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan. Tim pengabdian dibantu oleh guru BK memilih 36 siswi putri untuk mengikuti kegiatan. Para siswi putri mendapat sosialisasi kegiatan dan bersedia mengikuti kegiatan secara penuh. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre test. Kegiatan penyampaian materi dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari Heni Hirawati P, S.SiT.,M.Kes, Eny Ruth Sinaga, Amd.Keb dan Ari Andayani, S.SiT.,M.Kes. Materi pendidikan kesehatan meliputi “ Dismenore pada Remaja, penyebab dan cara penanganan “. Materi disampaikan menggunakan media Power Point dan video pembelajaran. Seluruh peserta aktif dan antusias, baik pada sesi pemberian materi maupun sesi tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilaksanakan melalui pengisian kuesioner post test.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi kegiatan



Gambar 2. Pengecekan kehadiran dan pre test



Gambar 2. Pemberian materi dan tanya jawab



Gambar 3. Pelaksanaan Evaluasi

4. PEMBAHASAN

Seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan kegiatan. Hal ini terbukti dari kehadiran siswi putri sejumlah 36, mengikuti secara penuh dari awal hingga akhir kegiatan, aktif mendengarkan dan menggunakan kesempatan bertanya. Saat pemateri melempar pertanyaan evaluasi secara lisan, siswa aktif menjawab. Proses penyampaian materi dapat dipahami dengan baik oleh peserta, hal ini dapat dilihat dari hasil analisa kuesioner pre test dan post test yang telah diisi oleh peserta.

Tabel 4 Hasil Uji Perbandingan Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan pendidikan kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi SMP Islam Sudirman Banyubiru

Pengetahuan	N	Mean	P
Sebelum (Pretest)	36	11,17	0,000
Sesudah (Posttest)	36	17,58	

Terlihat perbedaan signifikan antara pengetahuan siswi putri sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji Paired T test sig (2-tailed) P Value 0,000 $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan salah satunya dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan upaya penambahan pengetahuan melalui teknik praktik belajar yang bertujuan untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dapat berperilaku hidup sehat (Hanafi dan Isafaizah, 2022). Media video salah satu macam media elektronik. Sebagian bahan ajar non cetak, video dapat menambah dimensi baru dalam pembelajaran, responden tidak hanya melihat gambar dari bahan ajar cetak dan suara dari program audio, tetapi di dalam video responden dapat memperoleh keduanya, yaitu gambar bergerak beserta suara yang menyertainya. (Notoatmodjo, 2013). Langkah penting dalam pendidikan kesehatan adalah dengan membuat pesan yang disesuaikan dengan sasaran termasuk dalam pemilihan media, intensitasnya dan lamanya penyampaian pesan. Penyampaian informasi dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan yang mana metode dan media penyampaian informasi dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, metode penyampaian informasi merupakan satu faktor yang mempengaruhi suatu hasil penyampaian informasi secara optimal (Pratiwi dan Heni, 2022).

Pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah serta media video pembelajaran dan tanya jawab dapat dimengerti dan dipahami responden. Keingintahuan responden mengenai dismenore seringkali terhambat oleh rasa malu untuk menanyakan ke orang tua atau lingkungan,

namun melalui kegiatan pengabdian masyarakat mereka mendapat kesempatan untuk lebih terbuka untuk bertanya dan menerima informasi dengan jelas. Hasil diatas dapat membuktikan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan remaja dalam penanganan dismenore melalui peningkatan pengetahuan berlangsung dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji Paired T test sig (2-tailed) P Value 0,000 $p < 0,05$. Metode dan media pembelajaran yang digunakan mendukung penyampaian materi sehingga mudah dipahami oleh remaja. Saran untuk pengabdian selanjutnya, remaja dapat diberikan pelatihan mengenai tehnik pengurangan nyeri dismenore sehingga mereka dapat mengatasi nyeri dengan baik dan benar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, PPM Fakultas Kesehatan dan PPM Program Studi dan keluarga besar SMP Islam Sudirman Banyubiru yang telah membantu sehingga kegiatan ini bisa berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih,Fauziah. *Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorhea Dengan Pengetahuan Penanganan Dismenorhea Siswi Kelas X-Xi Madrasah Aliyah Swasta Al-Amiin Kp.Pajak Kec.Na Ix-X Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2019*.Institut Kesehatan Helvetia. 2019
- de Sanctis, V., Soliman, A. T., Daar, S., di Maio, S., Elalaily, R., Fiscina, B., & Kattamis, C. (2020). *Prevalence, attitude and practice of self-medication among adolescents and the paradigm of dysmenorrhea self-care management in different countries. In Acta Biomedica (Vol. 91, Issue 1, pp. 182–192). Mattioli 1885. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9242>*. 2020
- Fitri,Liani M,dkk.*Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan tentang Dismenore*.Majalah Kesehatan Indonesia.2022
- Gomaa Awad, A., Mohmad Youness, E., Abd el aziam Mohmed, H., Nursing, in, Obstetrics and Gynecology Nursing, P., Nursing, F., Assuit, U., & Women's Health and Midwifery Nursing, P. (n.d.). *Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Young Women About Dysmenorrhea. In Scientific Journal of Nursing Minia (Print (Issue 4)*. 2019
- Hanafi, Hesti dan Isfaizah. 2022. Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang seks pranikah dengan Pendidikan Kesehatan. Universitas Ngudi Waluyo
- Hasanah, O., Riau, U., & Riau, U. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Pratiwi,Nawang & Pranoto, HH.2022. Perbedaan Pengetahuan Remaja Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Jejaring Sosial (Whatsapp) Di Desa Mlati Lor. Universitas Ngudi Waluyo
- Prautami,Erike.,dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Dismenorea Di Sma Assanadiyah. eminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru” Tahun 2020
- Rahmawati,Tiara.Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan dengan Media audio Visual Terhadap pengetahuan remaja Putri Tentang dismenorea di Sma Muhammadiyah1 Karanganyar.Kusuma Husada Surakarta.2022
- Taqiyah, Y., Alam, R. I., & Jusmawati, J. (2020). Kejadian Obesitas dengan Tingkat Dismenhore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 44–50. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.22>
- Wijesiri, H. S. M. S. K., & Suresh, T. S. (2013). Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka. *Nursing and Health Sciences*, 15(1), 58–64. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2012.00736.x>