

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore Primer

Yulia Nur Khayati¹, Vistra Vefisia², Ari Widyaningsih³, Hapsari Windayanti⁴, Maya Kurnia Dewi⁵, Nur Hidayanti⁶, Putri Ayuni Sari⁷, Rinawati⁸

^{1,6,7,8}Prodi D3 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, ^{2,3,4}Prodi Kebidanan program Sarjana,

⁵Prodi Sastra Inggris, Universitas Ngudi Waluyo

¹yulia.farras@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi atau haid adalah pengeluaran darah secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium (Prawirohardjo, 2009). Secara umum fase ini akan berlangsung dengan normal, namun pada beberapa individu menjadi suatu keadaan yang sangat berat dan mengganggu aktivitas (dismenore). Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa rata-rata insidensi dismenore di dunia sebesar 16,8 – 81%. Di Indonesia Prevalensi dismenore tahun 2008 mencapai 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Kejadian dismenore dirasakan mengganggu yaitu sebanyak 50% pada usia reproduksi, dan 60-85% pada remaja (Keisya, 2009). Sampai saat ini permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menangani dismenorea primer. Berkaitan dengan permasalahan mitra tersebut maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang optimalisasi pemahaman dalam menangani dismenorea primer dengan cara daring melalui WA Group yang diikuti oleh 33 remaja putri. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama adalah pemilihan sasaran remaja putri, Tahap Kedua adalah melakukan pre test tentang dismenorea, pemberian informasi digital tentang dismenorea, dan melakukan post test tentang dismenorea Tahap Ketiga adalah evaluasi pengetahuan remaja tentang dismenorea dan memberikan hasil pelaksanaan kepada mitra pengabdian. Hasil dari pengabdian digambarkan dengan peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan tentang penanganan dismenore primer.

Kata Kunci : Pengetahuan, remaja putri, dismenore primer

ABSTRACT

Menstruation happens when body discharges blood from the uterus periodically accompanied by desquamation of endometrium (Prawirohardjo, 2009). In general, this phase will occur normally, but in some individuals, it becomes a painful condition and interferes their activities called as dysmenorrhea. According to the World Health Organization (WHO), the average incidence of dysmenorrhea in the world is 16.8 - 81%. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea in 2008 reached 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea is felt to be disturbing experienced by 50% of those at reproductive age, and 60-85% in teenagers (Keisya, 2009). Until now, the problem that often arises is the lack of knowledge of female teenagers in dealing with primary dysmenorrhea. In connection with the problem, an online education about it as an activity of community empowerment was conducted attended by 33 female teenagers. This activity was carried out in 3 stages; first by choosing the teenagers according to the target decided before, second by conducting a pre-test about dysmenorrhea followed by giving the digital information about dysmenorrhea and doing a post-test about dysmenorrhea, and third by evaluating the knowledge of the female teenagers about dysmenorrhea continued by giving the result of the evaluation to the party cooperated with this activity. The results of this activity is shown by the increase of knowledge of the female teenagers after getting the education about how to handle primary dysmenorrhea.

Keywords : Knowledge, Female Teenagers, Primary Dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Remaja pada umumnya mengalami pubertas yaitu tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kematangan seksual. Terjadinya percepatan pertumbuhan, pematangan tulang rangka, perkembangan karakteristik seksual dan pencapaian fertilitas. Menarke (onset menstruasi) biasanya terjadi 2-3 tahun setelah telarke (perkembangan payudara) pada usia rata-rata 11-13 tahun. Siklus di awal seringkali bersifat anovulatoris dan tidak teratur. (Isnaei & Kusmiati, 2016).

Pada siklus menstruasi beberapa wanita mengalami dismenorea. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenorea primer tidak berhubungan dengan patologi panggul dan dianggap sebagai akibat produksi prostaglandin yang berlebihan oleh uterus sedangkan dismenorea sekunder biasanya disebabkan oleh kondisi-kondisi yang didapat seperti endometriosis (Bobak, Lowdermilk, Jensen, & Perry, 2005).

Dismenorea adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/ kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Sebesar 64,25% wanita di Indonesia melaporkan kejadian dismenorea yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009). Berdasarkan penelitian Mahmudiono (2011), angka kejadian dismenorea primer mencapai 53,89% pada remaja dengan rentang usia 14-19 tahun. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dismenorea dialami oleh anak usia remaja termasuk didalamnya anak yang duduk di bangku menengah atas (SMA).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesti Lestari (2009) menunjukkan meskipun dismenorea merupakan masalah, 82% remaja memilih untuk membiarkan saja nyeri yang timbul atau mengatasinya dengan cara tradisional yaitu minum air hangat atau menekan bagian yang sakit dengan kompres hangat. Hal ini dapat menjadi indikasi perlunya pendidikan kesehatan serta simulasi senam dismenore untuk mengatasi dismenorea bagi remaja putri.

Angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah 55% di kalangan usia produktif, 15% diantaranya mengeluhkan keterbatasan aktivitas akibat dismenorea (Fahmi, 2014). Angka kejadian dismenorea belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian dismenorea di Bali bahwa remaja yang mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang sebanyak 55,6%, skala nyeri ringan 14,8% dan skala nyeri berat 29,6% (Iswari, Surinati, & Mastini, 2014)

Sampai saat ini permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menangani dismenorea primer. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu Tahap Pertama adalah pemilihan sasaran remaja putri, Tahap Kedua adalah melakukan pre test tentang dismenorea, pemberian informasi digital tentang dismenorea, dan melakukan post test tentang dismenorea Tahap Ketiga adalah evaluasi pengetahuan remaja tentang dismenorea.

2. PERMASALAHAN MITRA

Kendala yang dihadapi oleh remaja adalah karena mereka tidak mengetahui bagaimana penanganan dismenorea dan melakukan cara yang tidak tepat. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat menyebabkan meningkatnya tingkat kejadian dismenorea di usia remaja.

3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putri. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan secara daring. Pelaksanaannya dimulai dengan Membuat video dan media presentasi (PPT) yang menarik agar remaja antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Mengumumkan pada remaja dan membuat group Whatsapp. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan diskusi dengan daring melalui Whatsapp Group. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan responden.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penanganan dismenorea dilaksanakan pada hari minggu 08 April 2021 Kegiatan ini dilakukan di Provinsi Kalimantan dan Jawa Tengah secara daring/online, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri yang berusia 16-20 tahun dari beberapa daerah berbeda yang telah tergabung kedalam sebuah grup dan dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi cara menangani nyeri haid atau dismenorea melalui video.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan pembukuaan dan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (pretest). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Materi ini disampaikan agar para remaja putri dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara menangani nyeri haid atau dismenorea pada remaja putri usia 16-20 tahun, sehingga kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang nyeri haid atau dismenorea pada remaja putri dan dapat diaplikasikan kepada remaja putri ketika mengalami nyeri haid atau dismenorea. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nyeri haid atau dismenorea, klasifikasi nyeri haid atau dismenorea, gejala nyeri haid atau dismenorea, dan pendekatan terapi nyeri haid atau dismenorea. Penyampaian materi disampaikan dengan metode daring/online, dengan cara memberikan video media powerpoint. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan. Selain pemberian materi, remaja putri juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi satu sama lain, melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

a. Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Evaluasi pengetahuan dengan memberikan kuesioner pengetahuan remaja putri mengenai cara menangani nyeri haid atau dismenorea pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri cara mengenai nyeri haid atau dismenorea. Kuesioner diberikan saat pre test sebelum penyuluhan diberikan dan post test diberikan setelah penyuluhan diberikan. Kuesioner berisi 12 pernyataan.

Tabel 1. Pengetahuan cara menangani nyeri haid (pretest)

No	Pengetahuan	Jumlah Remaja	Persentase (%)
1	Pengetahuan Baik	23	70 %
2	Pengetahuan Kurang	10	30 %
	TOTAL	33	100%

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada remaja putri mengenai cara menangani nyeri haid atau dismenorea pada saat penyuluhan dengan hasil 10 remaja putri dari 33 remaja putri dengan persentase sebanyak 30 % masih banyak yang masih kurang paham tentang cara menangani nyeri haid atau dismenorea. Berdasarkan dari hasil analisa diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang nyeri haid atau dismenorea untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nyeri haid atau dismenorea hal ini dapat dimungkinkan karena remaja putri belum pernah mendapatkan informasi tentang cara menangani nyeri haid atau dismenorea.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Theresian Eriyani pada tahun 2018 mengenai Penyuluhan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorhea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2018. Berdasarkan dari penyuluhan awal yang dilakukan hasil didapatkan menunjukkan sebagian besar siswa (80%) belum memahami dan mengerti tentang cara mengatasi dismenorhea dan sebagian kecil remaja mengetahui cara mengatasinya.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut pendapat Surya dalam penelitian Fauziah Asih (2019) bahwa penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh konseli dapat memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan dirinya dalam memperbaiki tingkah lakunya atau perilakunya pada masa yang akan datang. Dengan dilakukannya penyuluhan yang juga merupakan cara memberikan informasi pada siswi dapat menambah pengetahuan serta wawasan siswi mengenai dismenorhea. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan leaflet, slide power point serta video tentang proses mensruasi yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah siswi dalam menangkap atau memahami materi dismenorhea yang di sampaikan.

b. Pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan

Tabel 2. Pengetahuan Cara Menangani Nyeri Haid (post test)

No	Pengetahuan	Jumlah Remaja	Persentase (%)
1	Pengetahuan Baik	31	94 %
2	Pengetahuan Kurang	2	6 %
	TOTAL	33	100%

Berdasarkan tabel persentase pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan dengan hasil 31 remaja putri dari 33 remaja putri dengan presentase sebanyak 96 %. Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja putri bertambah hal ini sejalan dengan Wawan dan Dewi (2011), yang menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan salah satunya yaitu sumber informasi ataupun media massa. Sumber informasi terdiri dari berbagai macam salah satunya dapat berasal dari petugas kesehatan dimana nantinya petugas kesehatan akan membantu meningkatkan seseorang sehingga pengetahuan dapat lebih luas. Dalam Fitriani (2010), juga sejalan dengan hasil pengabdian ini yaitu Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan dengan menyebarkan pesan untuk meyakinkan masyarakat dengan tujuan masyarakat sadar, tahu, mengerti, dan mau melakukan anjuran ataupun mengubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Dimana Contohnya sumber informasi diberikan melalui pendidikan kesehatan. Hasil Pengabdian masyarakat sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Yusuf, dkk, (2016). Menyebutkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan mayoritas pengetahuan kurang yaitu sebesar 67,7% dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas pengetahuan baik yaitu sebesar 81,8 %.

5. KESIMPULAN

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri pada saat haid atau menstruasi yaitu nyeri haid atau dismenore serta kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menangani nyeri haid atau dismenore tersebut. Oleh karena itu perlu memberikan edukasi terhadap remaja mengenai nyeri haid atau dismenorea dan cara mengatasinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai nyeri haid atau dismenorea dan cara menangani nyeri haid atau dismenorea tersebut. Meskipun dilaksanakan secara online, dari perbandingan hasil pre test dan post test kegiatan ini cukup efektif untuk memberikan pengetahuan yang baik padaremaja putri. Responden yang cukup responsive mendukung jalannya kegiatan pengabdian dan penyuluhan dengan cukup bersemangat.

Ucapan terimakasih

Terimakasih kepada Kaprodi D3 Kebidanan yang telah memfasilitasi terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini. Dan kepada Bidan Desa di Kab. Semarang, kab. Kalimantan yang telah bersedia menjadi mitra untuk dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Fauziah. (2019) 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
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Eriyani T. Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2018;1, Nomor 2.
- Fitriani, Sinta. (2010). *Promosi Kesehatan Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Isnaeni, Y., & Kusmiati, E. (2016). *Petunjuk praktikum keperawatan maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. (2016). Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.

Mahmudiono, T. (2011). Fiber, PUFA and calcium intake is associated with the degree of primary dysmenorrhea in adolescent girl Surabaya, Indonesia. *Journal Obstetrics & Gynecology*.

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wawan A dan Dewi M, (2011). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Media.

Yusuf, Y., Rompas, S., & Babakal, A. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Pendekatan Dengan Metode Modelling Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi 0-6 Bulan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Tomalou Kota Tidore Kepulauan. *Ejournal Keperawatan*, 4(1). Dikutip tanggal 16 juni 2019