

## **PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA SAAT MENSTRUASI DI SMK DHARMA WANITA GRESIK**

<sup>1</sup>Munisah, <sup>2</sup>Lidia Aditama Putri, <sup>3</sup>Alfu Lailah, Hilda Indriani

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

e-mail : [munisahkistriyono@umg.ac.id](mailto:munisahkistriyono@umg.ac.id)

Naskah di terima : 10/03/21

Naskah di revisi : 17/10/21

Naskah di setujui : 29/10/21

### **Abstrak**

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Dismenorea dikhawatirkan mengganggu aktivitas remaja yang sedang berada dalam proses pembelajaran di sekolah. Dismenorea yang terjadi pada remaja putri sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Remaja yang mengalami dismenorea harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Dismenorea juga berdampak pada psikologis berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengetahui serta memahami tentang nyeri haid/dismenore dan cara penanganan nyeri haid/dismenore sehingga tidak mengganggu kegiatan proses belajar di sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik, diikuti oleh 100 siswa. Hasil dari pengabdian masyarakat menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa tentang nyeri haid/dismenore sehingga siswa bisa melakukan cara penanganan nyeri haid/dismenore dengan kompres hangat.

**Kata kunci** Pendidikan Kesehatan, Dismenorea, Kompres Hangat

### **Abstract**

Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the most common gynecological complaints in teenagers who come to the clinic or a doctor. Most of them experienced discomfort, such as a feeling of discomfort in the lower abdomen and usually accompanied by nausea, dizziness, and even losing consciousness. Dysmenorrhea that occurs in young adolescents can interrupt teaching and learning process. Adolescents who experience dysmenorrhea must be treated immediately since it also has an impact on psychology in the form of emotional conflict, tension, and anxiety. The purpose of community service activities is to know and understand about menstrual pain / dysmenorrhea and how to handle menstrual pain / dysmenorrhea so it will not interfere with the learning process at school. Community service activities have been carried out at SMK

Dharma Wanita Gresik Regency, attended by 100 students. The results of community service show that there is an increase in students' knowledge about menstrual pain/dysmenorrhea so that students understands how to handle menstrual pain/dysme norrhea by compressing lower abdomen with a pouch filled with hot water.

**Keywords:** : *Health education, dysmenorrhea, compressing with hot water*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan paling awal yaitu perkembangan secara fisik/biologis, salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi/haid. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-21 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, biologis, maupun psikologis. Remaja putri mengalami beberapa perubahan yaitu, meliputi perubahan secara sekunder (pertumbuhan payudara, rambut kemaluan, perubahan tinggi badan) maupun perubahan secara primer yaitu dengan menarche. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-14 tahun [1].

Remaja yang sudah menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Siklus menstruasi akan menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit kepala, pegal – pegal di kaki dan di pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut yang dikenal sebagai dismenorea. Dismenorea yang sering terjadi pada remaja biasanya adalah dismenorea primer, yaitu nyeri menstruasi tanpa kelainan biologik. Ditinjau dari berat ringannya rasa nyeri, dismenorea dibagi menjadi tiga kategori yaitu dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat [4]. Dismenorea dikhawatirkan mengganggu aktivitas remaja yang sedang berada dalam proses pembelajaran di sekolah [9]. Dismenorea yang terjadi pada remaja putri sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami dismenorea.

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Kejadian dismenorea pada perempuan Indonesia sebanyak 90%. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dismenorea

sekunder. Insiden dismenorea pada remaja putri dilaporkan sekitar 92 %. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran.

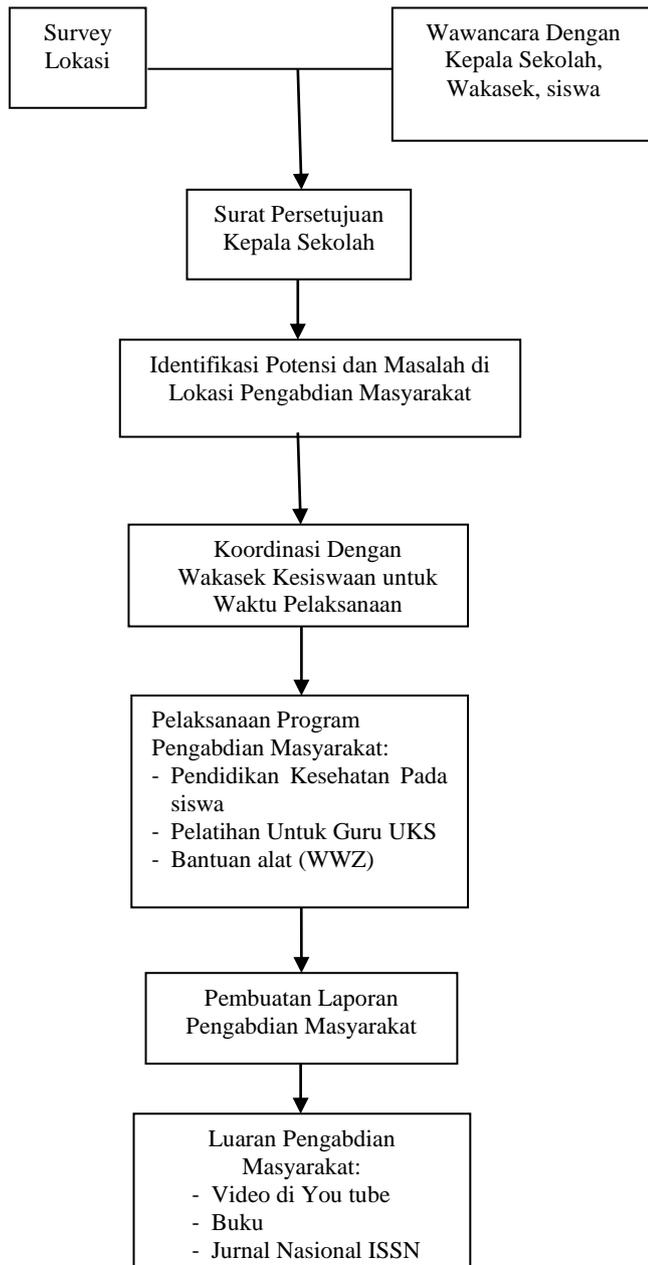
Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan [13] menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan, meningkatkan pengetahuan tentang nyeri haid/dismenore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/dismenore pada remaja. Begitu pula menurut [11] menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat dapat menurunkan tingkatan rasa nyeri. Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan [12] menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang berbagai macam penanganan dismenore termasuk kompres hangat.

Remaja yang mengalami dismenorea harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Dismenorea juga berdampak pada psikologis berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidaknyaman dan asing. Sedikit merasa tidak nyaman dapat dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis [2]. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, dan relaksasi. Konsultasi dengan dokter tentang dismenorea juga dapat membantu dalam hal penanganan dismenorea [6].

Pendidikan kesehatan merupakan upaya/kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan terutama masyarakat sekolah. Pendidikan kesehatan mengajarkan siswa untuk memiliki pengetahuan, sikap, keterampilan serta perilaku sehat. Pendidikan kesehatan juga berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka dan kesehatan dilingkungan sekolah terutama lingkungan SMK Dharma Wanita Gresik.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka memberikan pendidikan dan pengetahuan serta pemahaman kepada remaja putri yang ada di SMK Dharma Wanita Gresik tentang nyeri haid (dismenorea) dan penanganannya dengan kompres hangat. Untuk merealisasikan kegiatan pengabdian tersebut, dilakukan langkah – langkah sebagai berikut:



Gambar.1. Bagan Alir Pengabdian Masyarakat

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Penyuluhan tentang nyeri saat haid (dismenorea) dan penanganannya yang kami lakukan pada tanggal 18 Mei 2020, dengan cara, siswa kita ajak untuk mengisi *pretest* yang ada di *googleform* sebanyak 100 siswa. Kemudian Video tentang pendidikan kesehatan di upload di *you tube*. Setelah siswa melihat video pendidikan, kita mengadakan tanya jawab menggunakan media sosial. Setelah selesai menyaksikan video pendidikan kesehatan, siswa kita ajak lagi untuk mengisi *posttest* yang ada di *googleform* sebanyak 100 siswa. Hasil dari *pre* dan *post test* tabel dibawah ini:

Tabel. 1: Hasil Pretest Pendidikan Kesehatan Dismenorea dan Penanganannya

Pengetahuan	Jumlah	%
Kurang	19	19
Cukup	65	65
Baik	16	16
Total	100	100

Tabel. 2: Hasil Post Test Pendidikan Kesehatan Dismenorea dan Penanganannya

Pengetahuan	Jumlah	%
Kurang	2	2
Cukup	30	30
Baik	68	68
Total	100	100

Menurut hasil dari tabel.1 dan tabel.2, maka kita simpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenorea dan penanganannya dengan kompres hangat berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang dismenorea dan penanganannya, terutama dengan kompres hangat. Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan [13] menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan, meningkatkan pengetahuan tentang nyeri haid/dismenore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri haid/dismenore pada remaja. Begitu pula menurut [11] menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat dapat menurunkan tingkatan rasa nyeri. Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan [12] menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang berbagai macam

penanganan diseminore termasuk kompres hangat. Pengabdian masyarakat ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan [5] menyebutkan bahwa penanganan dismenorea lebih efektif dengan kompres hangat. Sejalan pula dengan [7] menyebutkan bahwa penanganan dismenorea lebih efektif menggunakan non farmakologis, dengan menggunakan kompres hangat [8] Dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa, maka semakin baik pula sikap dan penanganan siswa dalam penanganan dismenorea dengan pengobatan non farmakologis yaitu dengan cara kompres hangat. Sebagai tenaga kesehatan dalam memberikan tindakan penanganan keluhan dismenorea, sebaiknya kita menggunakan cara yang tidak banyak mempengaruhi sistem dalam tubuh, yaitu dengan cara menggunakan pengobatan non farmakologi dengan cara melakukan pengompresan pada daerah yang nyeri pada perut atau pinggang dengan menggunakan air hangat dalam botol, kain dibasahi air hangat atau menggunakan *water warm zack* (WWZ) yang diisi dengan air hangat.



Gambar. 4. Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual Buku Dismenorea dan Penanganannya



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Kepala Sekolah dan Waka Kemahasiswaan SMK Dharma Wanita Gresik



Gambar 3. Pelatihan Kompres Hangat Bagi Petugas UKS

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat dari Tim Universitas Muhammadiyah Gresik dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK Dharma Wanita Gresik setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang dismenorea dan penanganannya dengan kompres hangat.

#### 5. SARAN

1. Kegiatan pelatihan ini sangat tepat diberikan pada remaja putri, sehingga diharapkan remaja putri dapat melaksanakan secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid.
2. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua sekolah tingkat SMP atau SMA yang ada di Kota Gresik sehingga diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada remaja yang disebabkan nyeri haid.
3. Meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk mendukung program pemerintah sehingga dosen dapat update informasi dan melaksanakan salah satu dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriyani, A. 2013. Panduan Kesehatan Wanita. Solo: As-Salam.
- [2] Anurogo & Wulandari. 2011. Cara Jitu Menangani Nyeri Haid. Jogjakarta: ANDI.
- [3] Lowdermik, dkk. 2013. Keperawatan Maternitas. Jakarta: PT.Salemba Emban Patria
- [4] Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- [5] Marni. 2013. Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid. Surakarta: MKK UNS.
- [6] Prawirohardjo. 2016. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.
- [7] Paramita. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan YPKK 1 Sleman Yogyakarta. Surakarta: FK UNS.
- [8] Rakhma. 2012. Gambaran Derajat Dismenorea dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna. Jakarta: FK UIN Syarif Hidayatullah.
- [9] Sari, A.P. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Swasta Istiglal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Deli Serdang: USU.
- [10] Sinaga, E, dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH.
- [11] Susilowati, E & Solikhah, H. 2021. Mengkaji Efisiensi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Perempuan. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung
- [12] Thoyibah, Z.dkk. 2021. Pendidikan Kesehatan Tentang Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Assulamy Lombok Barat. Mataram: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi.
- [13] Wulandari, P & Kustriyani, M. 2019. Upaya cara Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. Semarang : Stikes Widya Husada.