

# PENDIDIKAN KESEHATAN DISMINORHEA DAN SENAM DISMINORHEA TERHADAP SISWI MI KANJENG SEPUH 1 DI DESA NGAWEN KECAMATAN SIDAYU

Khamidah Lu'lua Fitriyah<sup>1</sup>, Fenni Rahmawati<sup>2</sup>, Enimatun Nisa<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Dosen program studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>2</sup>Dosen program studi Informatika, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>3</sup>Dosen program studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>4</sup>Dosen program studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia  
Jl. Sumatera No 101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur  
61121.

Email: [enimatunn@gmail.com](mailto:enimatunn@gmail.com)

## Abstract

*Menstrual pain or dysmenorrhea is cramps that occur during menstruation and is a gynecological problem in women of all ages and races. One effort that can be made to reduce dysmenorrhea is by do dysmenorrhea exercises. The aim of providing education about dysmenorrhea and dysmenorrhea exercises is to provide knowledge to young teenagers about pain during menstruation, how to handle it and how to do dysmenorrhea exercises so that when they experience pain during menstruation they already know what to do for grade 4 girls. 5 and 5 MI Kanjeng Sepuh 1 Ngawen. With respondents as many as 18 female students. The conclusion of this research is that dysmenorrhea exercise can used as an alternative solution for dealing with menstrual pain.*

**Keyword:** *Dysminorrhea, Gymnastic Dyminorrhea*

## Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah kram yang terjadi saat menstruasi dan merupakan salah satu masalah ginekologi pada wanita dari segala umur dan ras. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore adalah dengan melakukan senam dismenore. Tujuan dilakukannya edukasi tentang disminorhea dan senam disminorhea adalah guna untuk memberikan pengetahuan terhadap remaja awal tentang nyeri saat haid, cara penanganannya dan cara melakukan senam disminorhea tersebut agar saat mereka mengalami nyeri saat haid sudah mengetahui apa saja yang harus dilakukan pada siswi kelas 4,5 dan 5 MI Kanjeng Sepuh 1 Ngawen. Dengan responden sebanyak 18 siswi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam dismenore dapat dijadikan alternatif solusi dalam mengatasi nyeri haid.

**Keyword:** *Disminore, senam disminore*

## PENDAHULUAN

Ngawen adalah salah satu Nama Desa di kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik, provinsi Jawa Timur, Indonesia. Ngawen adalah nama sebuah desa yang berada di Kecamatan Sidayu, Gresik, Jawa Timur. dahulunya wilayah kecamatan sidayu merupakan kadipaten.

Sumber ([https://www.wikiwand.com/id/Ngawen\\_Sidayu\\_Gresik](https://www.wikiwand.com/id/Ngawen_Sidayu_Gresik))

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan social. Perubahan-perubahan fisik yang di alami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual skunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi dismenore (Idaningsih & Oktarini,2020).

Dismenore (dysmenorrhea) adalah nyeri yang di rasakan selama menstruasi yang di sebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang di kandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini di sebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Aditya et al., 2024).

Pada masyarakat Desa Ngawen khususnya pada remaja putri awal ini, ternyata masih banyak yang tidak mengerti apa itu disminore dan bagaimana cara senam disminore.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya sebuah edukasi tentang disminore dan senam disminore guna untuk memberikan pengetahuan terhadap remaja awal tentang nyeri saat haid, cara penanganannya dan cara melakukan senam disminore tersebut agar saat mereka mengalami nyeri saat haid sudah mengetahui apa saja yang harus dilakukan (Diana et al., 2024).

Senam dismenore dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi sebaiknya di lakukan 3-4 kali dalam satu minggu atau 5-7 hari sebelum menstruasi, durasi yaitu 30-45 menit setiap kali melakukan senam. Selain hal tersebut senam dismenore dilakukan dengnan waktu yang tepat yaitu setiap pagi hari karena konsentrasi endophrin terendah di temukan pada saat sore hari dan tertinggi pada saat malam hari. (Idaningsih & Oktarini, 2020).

## **METODE**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan cara memberikan informasi (dengan ceramah) dan interaktif secara tatap muka di dalam Aula MI. Tentang pengertian dismenore, jenis-jenis dismenore, faktor penyebab dismenore, sekala dan derajat dismenore, cara meredakan disminore, makanan yang dapat mengurangi disminore, cara melakukan senam dismenore oleh Fenni Rahmawati, khamidah Lu'lua Fitriyah dan Enimatun Nisa'.

Sarana yang dipersiapkan pada saat melakukan kegiatan ini antara lain :

1. Sentral Ruang terbuka / tertutup
2. Terdapat sumber cahaya yang cukup (Jika berada di dalam ruangan)
3. Ruang yang sejuk
4. LCD dan Proyektor
5. Lembaran absen
6. Alat tulis

Pada program kerja yang direncanakan, sasaran program yang dituju adalah Sekolah Dasar yang terletak di Desa Ngawen, yaitu MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik. Target yang ingin dicapai adalah pemahaman penanganan Disminorhea atau nyeri haid untuk melatih siswa melakukan penanganan disminorhea atau nyeri haid dan senam disminorhea secara mandiri dirumah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kelayakan Program**

Berdasar hasil analisis situasi dan wawancara observasi sebelum diadakannya kegiatan KKN, peneliti menjadikan program kerja pendukungnya adalah “Penanganan Disminorhea atau nyeri haid” terhadap siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik yang termasuk dalam remaja awal. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menimbulkan kesadaran siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik untuk dapat melakukan penanganan awal terhadap Disminorhea atau nyeri saat haid tanpa harus dibawa ke tenaga kesehatan atau rumah sakit. Siswa-siswi dapat melakukannya secara mandiri dirumah apabila skala nyeri masih dibawah angka 7 atau masih tergolong nyeri ringan atau sedang.

### **Identifikasi Permasalahan Yang Ada**

1. Kurangnya pemahaman siswa siswi tentang Menstruasi.
2. Kurangnya pemahaman siswa siswi tentang penanganan Disminore atau Nyeri haid.
3. Ketidaktahuan siswa siswi tentang makanan apa saja yang dapat mengurangi Disminore atau nyeri haid.
4. Ketidaktahuan siswa siswi tentang senam Disminore.

Atas dasar berbagai permasalahan yang terjadi, maka kami sepakat untuk mengadakan program kerja “ Penanganan Disminorhea atau nyeri haid”.

### **Program Kerja Yang Direncanakan**

Program kerja yang disusun adalah “ Penanganan Disminorhea atau nyeri haid” di MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik. Yang berada di Desa Ngawen, yang menjelaskan tentang pentingnya penanganan Disminorhea atau nyeri haid dan

memberi pemahaman kepada siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik untuk bisa melakukan penanganan awal saat mengalami nyeri saat haid dengan baik dan benar apabila skala Disminorhea dibawah 7 atau masih tergolong nyeri ringan atau sedang.

### **Tujuan dan Manfaat**

Maksud dari kegiatan diseminasi ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik, bahwa penanganan Disminorhea atau nyeri haid itu penting bagi kesehatan reproduksi remaja saat ini dan masa yang akan datang. Tujuan dari kegiatan diseminasi ini adalah untuk memberikan edukasi tentang penanganan Disminorhea atau nyeri haid. Sehingga siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik bisa melakukan penanganan awal saat mengalami nyeri saat haid dengan baik dan benar. Sasaran yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah agar dapat menimbulkan kesadaran siswa siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik agar dapat menangani nyeri saat haid secara mandiri.

### **Target Luaran**

Target luaran dari kegiatan diseminasi ini adalah agar siswa-siswi kelas 4, 5 dan 6 MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik agar dapat menangani nyeri saat haid secara mandiri., serta dapat melatih untuk bisa melakukan senam disminorhea secara mandiri.

### **Indikator Capaian Hasil**

Berdasar identifikasi masalah yang ada, maka indikator capaian hasil dari kegiatan ini adalah:

Identifikasi Masalah	Solusi	Hasil
1. Kurangnya pemahaman siswa siswi tentang Menstruasi.	Memberikan diseminasi tentang menstruasi.	Banyak siswa siswi yang memahami tentang menstruasi.
2. Kurangnya pemahaman siswa siswi tentang penanganan Disminorhea atau Nyeri haid.	Memberikan pemahaman siswa siswi tentang penanganan Disminorhea atau Nyeri haid.	Banyak siswa yang dapat memahami tentang penanganan Disminorhea atau Nyeri haid.

Tabel 1.  
Tabel  
Indikator  
Capaian  
Hasil  
Kegiatan  
Sumber:  
Data  
Pribadi

3. Ketidaktahuan siswa siswi tentang makanan apa saja yang dapat mengurangi Disminore atau nyeri haid.	Memberikan pemahaman tentang makanan apa saja yang dapat mengurangi Disminorhea atau nyeri haid.	Banyak siswa siswi yang dapat memahami tentang makanan apa saja yang dapat mengurangi Disminorhea atau nyeri haid.
4. Ketidaktahuan siswa siswi tentang senam Disminorhea.	Memberikan pemahaman tentang senam Disminorhea.	Banyak siswa siswi yang dapat melakukan senam disminorhea.

Pada tabel 1 ini, teman-teman KKN membuat simpulan tentang permasalahan dan hasil dari diseminasi ini pada MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik.

#### **Lokasi Kegiatan**

Lokasi kegiatan “ Penanganan Disminore atau nyeri haid ” di MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik. Yang berada di Desa Ngawen, yang menjelaskan tentang pentingnya menangani nyeri saat haid secara mandiri. serta dapat melatih untuk bisa melakukan senam disminore secara mandiri.

#### **Kegiatan Yang Dilakukan**

Waktu pelaksanaan kegiatan diseminasi ini adalah pada tanggal 24 Januari 2024. Kegiatan dimulai dengan pembukaan *ice breaking*, lalu dibuka dengan pemberian materi sosialisasi untuk memberi pemahaman siswi tentang Penanganan Disminorhea atau nyeri haid, selanjutnya, pemateri juga memberi motivasi agar siswa siswi dapat menerapkan senam Disminorhea.

Umpan balik dari peserta sangat baik, mereka mampu memahami materi yang disampaikan oleh pemateri, mereka terlibat aktif dalam proses penyuluhan tersebut.

Pemateri telah berupaya sebaik mungkin dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan ini. Namun pada pelaksanaannya masih terdapat beberapa kekurangan, diantaranya yaitu ada beberapa siswi yang masih belum mengetahui tentang menstruasi dan disminorhea, tetapi dorongan pada dalam dirinya sangat begitu besar agar dapat melakukan penanganan disminorhea atau nyeri haid dan melakukan senam disminorhea.

### **Pencapaian Indikator**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan di MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik. Peneliti langsung penyuluhan, ceramah, interaktif secara tatap muka dengan anak-anak, maka indikator capaian hasil dari penelitian ini adalah :

1. Siswi dapat memahami apa itu disminore
2. Siswi dapat belajar tentang cara penanganan disminore
3. Siswi dapat melakukan langkah-langkah senam disminore

### **Hasil Peningkatan Pada Target**

Setelah selesai menyampaikan materi penyuluhan, kita melihat secara langsung peningkatan antusiasme siswi untuk mencoba senam disminore. Mereka juga sangat aktif untuk bertanya, jadi forum sangat aktif untuk tanya jawab. Hal ini mengindikasikan bahwa anak-anak mulai faham tentang disminore dan tertarik untuk melakukan senam disminore.

### **Produk/ Luaran yang Dihasilkan**

Produk dari kegiatan ini adalah agar siswi Desa Ngawen yang kami sosialisasikan dapat memahami dan mengetahui tentang apa itu disminore dan bagaimana penanganannya serta bagaimana cara melakukan senam disminore yang benar.



**Gambar 1.1** Pemberian Materi Tentang Disminore

**Sumber:** Data Pribadi

Pada gambar 1.1 ini, teman teman dari KKN Kelompok 7 memberikan materi

tentang

disminore pada siswi MI Kanjeng Sepuh 1 khususnya pada jenjang kelas 4,5 dan 6.



**Gambar 1.2** Siswi melakukan senam disminore

**Sumber:** Data Pribadi

Pada gambar 1.2 ini siswi dari jenjang kelas 4,5 dan 6 melakukan senam disminore



**Gambar 1.3** Siswi dari MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik melakukan foto Bersama setelah pemaparan materi

**Sumber:** Data Pribadi

Pada gambar 1.3 ini siswi dari MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik melakukan foto bersama setelah acara program kerja prodi kebidanan dengan mengangkat tema “Pendidikan Kesehatan Dismnore Dan senam Dismnore”

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi telah dilaksanakan sebaik mungkin. Pemateri mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan seperti membuat proposal program pendukung, menghubungi

MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik, meminta persetujuan pihak Pemdes Ngawen dan merancang atau menyusun materi.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Yang mana difokuskan untuk memahami anak-anak tentang pentingnya pengetahuan tentang penanganan Disminorhea sejak dini. Karena setiap wanita pasti akan mengalami hal tersebut.

Peneliti menggunakan metode penyuluhan, ceramah, interaktif secara tatap muka di ruang kelas MI. Setelah itu, peneliti melihat secara langsung antusiasme siswi-siswi dalam menangkap materi yang di berikan. Mereka mencoba mempraktekkan senam unuk mengatasi gejala Disminorhea

### **Saran**

Untuk Siswi-siswi MI Kanjeng Sepuh 1 Sidayu Gresik.

- Pentingnya ilmu pengetahuan tentang ilmu kesehatan.
- Lebih memperhatikan pemateri ketika menjelaskan atau memberikan edukasi agar lebih memahami materi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aboushadhy RMN & El-Saidy TMK. 2016. Effect of Home Based Stretchin Exercises And Menstrual Can on Primary Dysmenorhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *OOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 5(2): 10-17
- Andini MS & Hermawan Budi. 2019. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Disminore di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andriani AK. 2016. Hubungan Riwayat Keluargadan Keadaan Stressdegan Terjadinya Dismenore Primer pada Mahasiswi FKM Unair. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Hidayah N, Rusnoto, Fatma I. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. The 5<sup>th</sup> URECOL Proceiding, 18 February, UAD Yogyakarta.
- Kartika Sari D, Wulandari R, Rahmasari I. 2016. Cat Strech Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Gaster*. 14(1):52-59
- Novadela NIT, Rosmadewi, Wahyuni E. 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tigkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 10(1): 65-70
- Proverawati A dan Misaroh S. 2017. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha medika
- Pundati MP, Sistiarani C, Hariyadi B. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian

- Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soederman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*. 8(1): 40-48
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negeri Malang.
- Resmiati, Triyanti, Sartika RAD. 2019. Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problematika Kesehatan*. 5(1): 79-90.
- Sakinah, 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Saleh HS, Mowafy HE, Hameid AAAE. 2016. Streching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. *Journal of Women's Health Care*. 5(1):1-6.
- Saufik RF, 2018. Perbedaan Pengaruh Cat Stretching dan Lower Trunk Rotation Terhadap Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Aisyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Skripsi. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Sutiyo YRS. 2017. Perbedaan Efektivitas Senam Dismenore dan Stimulasi Kutaneus terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro. Skripsi. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang.
- Wulandari E, Hadisaputro S, Runjati. 2016. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Kadar Prostagandn Pada Dismenore Primer. Tesis. Program Studi Magister Epidemiologi. Universitas Diponegoro.
- Aditya, S., Agachi, R., Aqilah, D., Nugroho, R. D., Mulyani, E., Widiharti, A. R. R., & Sukaris. (2024). Pembuatan Minuman Teh Herbal "Jelang Tea" Sebagai Inspirasi Produk Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umkm) Kampung Siba Klasik Dan Sebagai Peningkat Immunitas Tubuh. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 87-95.
- Diana, S. N., Octavia, P., Azizah, V. A., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 105-111.