

## Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri Pondok Pesantren Assulamy, Lombok Barat

Zurriyatun Thoyibah<sup>1</sup>, Haryani<sup>2</sup>, Melati Inayati Albayani<sup>3</sup>, Zuhrotul Hajri<sup>4</sup>, Bahjatun Nadrati<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Mataram

### ABSTRACT

*Health Education on Handling Dysmenorrhea for Young Women in Assulamy Islamic Boarding School, West Lombok. Young women's knowledge about dysmenorrhea is still not good enough and many of them do not know how to handle it properly. Dysmenorrhea in adolescence must be treated so that there is no worse impact. The purpose of this community service is to increase knowledge about various kinds of handling dysmenorrhea. Community service is carried out by providing health education through the lecture method accompanied by leaflets and demonstrations for handling dysmenorrhea. The results of the evaluation of the activity resulted in an increase in knowledge about the handling of dysmenorrhea in the first grade students of MTs Assulamy West Lombok after being given health education.*

*Keywords: Health education, dismenorrhea handling, young women*

### ABSTRAK

Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Dismenore pada Remaja Putri Pondok Pesantren Assulamy, Lombok Barat. Pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea masih belum cukup baik dan banyak di antara mereka tidak tahu cara menanganinya dengan benar. Dismenore pada usia remaja harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai macam penanganan dismenore. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah disertai leaflet dan demonstrasi penanganan dismenore. Hasil evaluasi kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja putri siswi kelas 1 MTs Assulamy Lombok Barat setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan, penanganan dismenore, remaja putri

### Pendahuluan

Prevalensi dismenorea pada remaja putri sampai saat ini masih tinggi. Pengetahuan remaja putri tentang dismenorea masih belum cukup baik (Nafiroh & Indrawati, 2014; Andriyani *et al.*, 2016; Trimardianti, 2018) dan banyak di antara mereka tidak tahu cara menanganinya dengan benar (Ginanjarsari, 2019). Dismenore pada usia remaja

harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Dismenorea banyak dialami pada remaja (Kinanti, 2009; Puji.A., 2010). Dismenorea adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga timbul rasa nyeri (Ernawati *et al.*, 2010) seperti kejang, yang terasa di perut bagian bawah. Dismenorea dimulai 24 jam sebelum datangnya haid, dan berlangsung

<sup>1</sup>Korespondensi: Program Studi Keperawatan Jenjang Diploma Tiga (D.3) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Mataram, Jl. TGH. M. Rais, Lingkar Selatan, Kota Mataram, NTB. E-mail: [oyiqyarsi@gmail.com](mailto:oyiqyarsi@gmail.com)

sampai 12 jam pertama dari masa haid, gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17 sampai 25 tahun.

Dampak dismenorea mempengaruhi siswa remaja putri aktivitas belajar (Widya *et al.*, 2001) seperti tidak konsentrasi (Saguni, 2013), izin pulang (Lee *et al.*, 2006; Chan *et al.*, 2009; Ningsih, 2011), prestasinya kurang begitu baik di sekolah (Chiou, *et al.*, 2007; Handayani & Rokhanawati, 2011; Calis, 2021).

Dismenore terjadi secara alami dan tidak ada pencegahannya (Kurniawati & Kusumawati, 2011) dan sebagian besar remaja putri tidak dapat menghindari dismenorea saat menstruasi. Para remaja perlu memiliki pengetahuan dismenorea agar saat penatalaksanaannya dapat berhasil secara maksimal (Wiknjosastro, 2007). Remaja putri yang mendapat informasi tentang dismenorea akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif (Benson *et al.*, 2008).

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya dismenorea disebabkan kurangnya sumber informasi. Para remaja di sekolah selama ini mengetahui kesehatan reproduksi hanya dari mata pelajaran biologi. Materi yang diajarkan hanya mengajarkan anatomi hewan, tumbuhan, dan susunan anatomi organ reproduksi beserta manfaatnya, tidak membahas permasalahan yang menyertai sistem reproduksi (Nafiroh & Indrawati, 2014). Informasi dismenorea yang dimiliki remaja lebih banyak didapatkan dari orang tua dan media elektronik. Mereka belum mendapatkan informasi tentang dismenorea dari tenaga kesehatan.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting bagi santriwati remaja. Sebagai lembaga pendidikan yang tumbuh dan berkembang bersama masyarakat, pondok pesantren memiliki kontribusi dalam melakukan pembinaan dan penyelenggaraan pendidikan bagi para santri (Nurlaeli, 2020).

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan perilakunya untuk mencapai kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2003). Dengan demikian peran tenaga kesehatan termasuk perawat (Alligood, 2014) dalam memberikan pendidikan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan siswi yang mengalami dismenore.

Pondok Pesantren Assulamy memiliki siswi siswi kelas 7, dimana berdasarkan informasi para guru diketahui pertama kali menstruasi sehingga belum memahami tentang penanganan dismenore dengan baik. Selain itu, beberapa siswa yang mengalami dismenorea meminta izin untuk tidak mengikuti proses belajar di kelas di setiap bulannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai macam penanganan dismenore.

#### Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan bentuk ceramah disertai leaflet dan demonstrasi cara kompres hangat pada bagian yang nyeri. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan adalah pengertian dan siklus menstruasi pengertian, penyebab dan penanganan dismenorea secara farmakologi dan non-farmakologi.

Tahapan kegiatan dilakukan sebagai berikut: (1) memberikan *pre-test* tentang dismenorea; (2) memberikan pendidikan kesehatan dan diskusit tentang dismenorea; (3) memberikan *post-test* tentang dismenorea.

#### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 8 Februari 2020. Pelaksana kegiatan melibatkan tim dosen Keperawatan Anak dan Medikal Bedah serta dibantu 6 mahasiswa. Jumlah siswa santri yang mengikuti sebanyak 50 orang.

Hasil *pre-test* pada 50 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 32 orang (64%) dan hanya 8 (16%) baik. Setelah dilakukan



Gambar 1 Para siswi sedang mengerjakan *pre-test* tentang dismenorea



Gambar 3 Para siswi sedang mengerjakan *post-test* tentang dismenorea



Gambar 2 Penyampaian materi dismenorea

Tabel 1 Hasil *pre-test* pengetahuan dismenorea

No.	Pengetahuan	Jumlah	%
1.	Kurang	10	20
2.	Cukup	32	64
3.	Baik	8	16
Jumlah		50	100

Tabel 2 *pre-test* pengetahuan dismenorea

No.	Pengetahuan	Jumlah	%
1.	Kurang	1	2
2.	Cukup	14	28
3.	Baik	35	70
Jumlah		50	50

Intervensi pendidikan kesehatan tentang dismenorea didapatkan sebanyak 1 orang (2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 14 orang (28%) cukup, dan 35 orang (70%) baik (lihat Tabel 2).

Hasil diskusi antara pemateri dengan siswa menemukan kurangnya pengetahuan siswa karena informasi tentang dismenorea lebih banyak didapatkan hanya dari orang tua dan media elektronik. Keterbatasan sumber informasi menyebabkan seseorang mendapat pengetahuan yang tidak beragam dan sedikit (Soekanto & Sulistyowati, 2017). Adanya perubahan pengetahuan setelah diberi intervensi membuktikan pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswi mengenai penanganan terhadap dismenorea (Chiou, et al., 2007).

## Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian mampu meningkatkan pengetahuan tentang berbagai macam penanganan dismenore.

## Daftar Pustaka

- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theorist and their work* (8th ed). Missouri: Elsevier Mosby
- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2016). Gambaran pengetahuan remaja madya (13-15 tahun) tentang dysmenorrhea di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115-121.
- Benson, R. C., Pernoll, & Martin L. (2009). *Buku saku obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.

- Calis, K. A. (2021, June 9). *Dysmenorrhea. Practice essentials, background, pathophysiology*. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
- Chan S. S. C. C., Yiu, K. W., Yuen P. M., & Sahota, D. S. (2009). Menstrual problems and health-seeking behaviour in Hong Kong Chinese girls. *Hong Kong Medical Journal*, 15(1), 18-23.
- Chiou, M. H., Wang, H. H., & Yang, Y. H. (2007). Effect of systematic menstrual health education on dysmenorrheic female adolescents' knowledge, attitudes, and self-care behavior. *Kaohsiung Journal of Medical Science*, 23(4), 183-190.
- Nafiroh, D., & Indrawati, N. D. (2014). Gambaran pengetahuan remaja tentang dismenore pada siswa putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Bidan Prada*, 4(1):157-166.
- Ernawati. E., Hartiti, T., & Hadi, I.. (2010). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unissula*. 1(1).
- Ginanjarsari, R.L. (2019). *Gambaran perilaku remaja putri mengenai upaya penanganan dismenore di kelas XI MA Ali Maksum Putri Bantul Yogyakarta tahun 2019* [Unpublished scientific papers diploma 3]. Poltekkes Kemenkes, Yogyakarta, Indonesia.
- Handayani, T. Y., & Rokhanawati, D. (2011) *Hubungan dismenorea terhadap aktivitas belajar siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2011* (Unpublished undergraduate's thesis). STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kinanti, S. (2009). *Rahasia pintar wanita*. Yogyakarta: Aulya Publishing.
- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 93-99.
- Lee, L.K., Chen P., Lee, K.K., Kaur, J. (2006). Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a cross-sectional school survey. *Singapore Medical Journal*, 47(10), 869-874.
- Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi kesehatan wanita (remaja, menstruasi, menikah, hamil, nifas, menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nurlaeli, H. (2020). Pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi dan seksualitas pada remaja santri putri Pondok Pesantren Watu Ringkel Darussalam–Karangpucung. *Wijayakusuma Prosiding Seminar Nasional*, 1(1), 204-215.
- Puji.A, I. (2009). *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N 5 Semarang* (Unpublished master's thesis). Universitas Diponegoro.
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *ejournal keperawatan*, 1(1).
- Soekanto, S., & Sulistyowati, B. (2017). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Trimardianti, G. R. (2018). *Hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea dengan penanganan pertama dismenorea pada sisiwi kelas IX di SMP 10 Nopember Sidoarjo* [Unpublished scientific papers diploma 3]. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya.
- Widya, D., Junijar, G. dan Sulianingsih. (2001). Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur. *Cermin Dunia Kedokteran*, 1(3).
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Pustaka Sarwono Prawirohardjo.