

Pendampingan Tenaga Pendidik dalam Penanganan Dismenore Primer Metode Non Farmakologis pada Remaja Putri

Anita Yuliani¹, Nike Arta Puspitasari², Gabriele Stefhany Teesen³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Bandung, Indonesia
anita@unisa-bandung.ac.id¹, nikearta@gmail.com², biellestefhany@gmail.com³

Abstract

Many young women experience pain during menstruation (dysmenorrhea). Pain complaints can range from mild to severe. Inappropriate management of dysmenorrhea will affect the activities and attendance of young women at school. Not only female students are educated about dysmenorrhea, but also educators or teachers because schools are effective locations because children spend a lot of time there every day. Educators play a very important role in providing youth with training and knowledge regarding health promotion. Teachers themselves are the second person, after parents, who spend time talking to and educating young women about this critical area of life. The aim of this community activity is to primary care for the health of adolescent students at school by providing training in the management of dysmenorrhea in adolescents using non-pharmacological method.

Keywords:

Dismenorea Primer
Remaja Putri
Tenaga Pendidik

Abstrak

Banyak wanita muda mengalami nyeri selama menstruasi (*dismenorea*). Keluhan nyeri dapat berkisar dari ringan hingga berat. Penatalaksanaan dismenore yang kurang tepat akan mempengaruhi aktivitas dan kehadiran remaja putri di sekolah. Tidak hanya siswi yang dididik tentang dismenore, tetapi juga tenaga pendidik atau guru karena sekolah merupakan lokasi yang efektif karena anak menghabiskan banyak waktu di sana setiap hari. Tenaga pendidik sangat penting perannya dalam memberikan remaja pelatihan dan pengetahuan mengenai *health promotion*. Guru sendiri adalah orang kedua, setelah orang tua, yang menghabiskan waktu berbicara dan mendidik remaja putri tentang bidang kehidupan yang kritis ini. Tujuan dari kegiatan masyarakat ini adalah pada penanganan primer kesehatan remaja siswa di sekolah dengan memberikan pelatihan penatalaksanaan dismenore pada remaja metode non farmakologis. Kegiatan ini diselenggarakan dengan melakukan pendampingan pada para tenaga pendidik dalam menangani dismenore primer metode non farmakologis. Jumlah tenaga pendidik berjumlah 9 orang. Media pendampingan yaitu materi, video dan poster serta dilakukan pretest dan posttest sebelumnya untuk melihat perubahan pada pengetahuan tenaga pendidik dalam menangani dismenore. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang penanganan dismenore primer pasaca melakukan posttest. Setelah itu, tenaga pendidik melakukan edukasi dan penanganan pada 16 siswi SMP. Pendampingan ini dirasakan penting karena belum pernah diberikan sebelumnya.

Corresponding Author:

Anita Yuliani
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Bandung
anita@unisa-bandung.ac.id

1. PENDAHULUAN

Ada tiga tahap masa remaja yaitu bagi orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun: remaja awal berkisar 12-15 tahun, remaja tengah berkisar 15-18 tahun, dan remaja akhir berkisar 18-21 tahun. Masa remaja dibagi menjadi empat tahap, menurut Monks Knoers dan Haditono: praremaja berkisar 10–12 tahun, remaja awal berkisar 12–15 tahun, remaja tengah berkisar 15–18 tahun, dan remaja akhir berkisar 18-21 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial. Kebanyakan wanita muda mengalami nyeri bulanan. Kondisi ini dikenal sebagai dismenore atau nyeri haid dan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan terkadang nyeri hebat (Pebriani et al., 2024) (Febriani, 2021).

Menstruasi umumnya disertai rasa nyeri yang dikenal dengan istilah dismenore. Dismenore adalah ketidaknyamanan saat menstruasi yang sering dikaitkan dengan kram dan terfokus pada perut bagian bawah. Nyeri ini dapat menimbulkan keluhan ringan hingga berat. Panjang dan jumlah darah berhubungan erat dengan tingkat keparahan dismenore. Menstruasi, seperti yang kita ketahui bersama, seringkali disertai dengan rasa mulas atau rasa tidak nyaman. Namun, dalam konteks ini, dismenore mengacu pada nyeri haid yang ekstrem yang mengharuskan seorang wanita mencari pertolongan medis atau mengobati sendiri dengan pereda nyeri. Ketidakseimbangan prostaglandin dalam darah menyebabkan stres secara psikologis, usia, riwayat keluarga, BMI, status sosial ekonomi, pendidikan, merokok, dan penggunaan alkohol semuanya dapat berdampak pada seberapa parah dismenore yang dirasakan. Masalah kesehatan yang paling banyak terjadi pada wanita usia subur, dapat menurunkan kualitas hidup dan mencegah anak perempuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan memaksa mereka untuk beristirahat sehingga menurunkan kinerja dan membatasi aktivitas sehari-hari (Febriani, 2021).

Gejala dismenore meliputi ketidaknyamanan sebelum dan selama menstruasi, mungkin ada nyeri di panggul atau perut bagian bawah yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha dan sering berlangsung 8-12 jam. Selain itu tidak disertai nyeri yang memuncak dan darah haid yang sering terjadi saat perdarahan masih ringan (Resdiana, 2013).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi global dismenore sangat tinggi, dengan lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita kondisi tersebut. Angka kejadian dismenore di Indonesia relatif tinggi yaitu mencapai 60-70%, dengan tipe primer sebesar 54,89% dan tipe sekunder sebesar 45,11% ((Febriani, 2021). Di Jawa Barat, prevalensi dismenore pada remaja (rata-rata usia 17 tahun) juga dilaporkan signifikan, mencapai 98,8%, dengan 83,1% mengeluh tidak nyaman pada awal (hari pertama dan kedua) menstruasi. Prevalensi dismenore pada remaja (usia rata-rata 17 tahun) di Jawa Barat juga dilaporkan tinggi yaitu mencapai 98,8% dan 83,1% diantaranya mengeluhkan nyeri pada awal (hari pertama dan kedua) menstruasi (Jumani, 2021).

Pengetahuan merupakan modal utama dari sebuah keberhasilan pengambilan keputusan karena dengan pengetahuan seseorang dalam menghadapi sesuatu akan lebih mudah untuk mengidentifikasi masalah dan langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Karena sekolah merupakan tempat untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik mental, fisik, moral maupun intelektual, maka promosi kesehatan di sekolah merupakan langkah yang tepat dalam membawa ilmu terapeutik kepada masyarakat dan kelompok. Penanganan dismenore yang kurang tepat atau kurang hati-hati akan berdampak pada aktivitas dan kehadiran siswa di sekolah.

Menurut sebuah penelitian, setelah mendapat pendidikan kesehatan, pemahaman yang lebih besar, dan pergeseran perspektif mengenai dismenore semuanya dianggap berpengaruh. Remaja putri harus belajar tentang kesulitan menstruasi, terutama dismenore, sehingga mereka dapat memahami sikap yang harus diterapkan ketika menderita dismenore. Remaja putri akan mengalami perkembangan organ reproduksinya yang ditandai dengan mulainya menstruasi. (Manafe et al., 2021).

Edukasi tentang dismenore diberikan kepada tenaga pendidik/ guru dan anggota staf pengajar lainnya serta siswa karena sekolah merupakan lokasi yang efektif karena anak-anak menghabiskan banyak waktu di sana setiap hari. Anak-anak dapat belajar tentang kesehatan reproduksi di sekolah, antara lain. Tenaga pendidik memiliki peran penting dalam menginformasikan remaja tentang kesehatan reproduksi dan mengajar mereka tentang hal itu. Tenaga pendidik menempati urutan kedua di antara mereka yang paling banyak menghabiskan waktu dan memiliki kesempatan paling banyak untuk berbicara dan mendidik kaum muda tentang aspek penting kehidupan ini, setelah orang tua.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologis. Dalam ranah non farmakologis, penanganan dalam dilakukan dalam banyak hal diantaranya adalah istirahat yang cukup (79,4%) dan kompres hangat (47,1%) (Widyanthi et al., 2021) serta pemberian terapi murrotal Al-Qur'an Surat Asy-Syu-ara yang memberikan pengaruh baik terhadap skala nyeri dismenorea remaja putri (Indo, 2023). Penanganan dengan metode non farmakologis ini cenderung aman dilakukan oleh semua kalangan terutama bukan dalam ranah tenaga medis.

Tenaga pendidik atau memiliki banyak potensi sebagai sumber informasi kesehatan reproduksi bagi remaja. Hasil studi yang dilakukan di Bangladesh, yang mengungkapkan bahwa baik siswa maupun guru

merasa tidak nyaman mempelajari masalah kesehatan reproduksi di kelas, mendukung hal tersebut. Meski memiliki pemikiran yang baik tentang mengajarkan kesehatan reproduksi kepada siswa, guru SMA Kota Semarang menjadi subjek survei kedua yang mengungkapkan bahwa mereka masih enggan dan tabu dalam mengajarkan pendidikan seks (Juariah & Irianto, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 3 Ibum dari 10 anak 8 orang mengalami *dismenore*, dan dari 8 guru 6 orang tidak mengetahui cara menangani *dismenore* di saat di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terselenggaranya pelatihan mengenai cara penanganan *dismenore* pada remaja khususnya pada metode non farmakologis.

Sasaran kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini adalah Tenaga pendidik/ staf pengajar/ guru dan siswi di SMPN 3 Ibum. Adapun luaran pada kegiatan ini adalah adanya pembuatan media edukasi berupa poster bagi tenaga pendidik dalam melakukan penanganan *dismenorea* primer bagi siswi dan publikasi pada media sosial.

2. METODE PENELITIAN

Metode Kegiatan akan dilakukan melalui kegiatan berikut ini :

Gambar 1

Metode Pelaksanaan PkM

Pendampingan tenaga pendidik dalam Penanganan *Dismenorea* Primer



Dalam kegiatan ini akan dilakukan *pre test* sebelum dilakukan pelatihan dan *post test* setelah dilakukan pelatihan, materi yang akan diberikan yaitu terkait dengan pengertian, klasifikasi gejala, dan cara menanganinya saat di sekolah khususnya penanganan non farmakologi (berupa anjuran istirahat yang cukup, kompres hangat, dan pemutaran Murrotal Al-Qur'an). Hasil dari penelitian ini akan di buat tabulasi agar terlihat nilai dari pre dan post sebelum dilakukan intervensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: Perijinan kegiatan ini dilakukan kepada puskesmas, dan sekolah. Kemudian Kegiatan ini dilaksanakan untuk membahas berbagai peran guru sebagai konselor dalam penanganan *dismenor* di sekolah. Kegiatan meliputi pemberian materi pelatihan terkait *dismenore* dan komplikasi terhadap tenaga pendidik. Pendampingan kepada tenaga pendidik bagaimana menyampaikan edukasi kepada siswi, pemberian materi terkait fungsi UKS kepada guru dan siswi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah dilakukan yang bertempat di SMPN 3 Ibum, yang diikuti tenaga pendidik dan dihadiri oleh staf lainnya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dimulai dengan Melakukan penyusunan materi berupa Panduan Tenaga Pendidik dalam Penanganan *Dismenorea* Metode Non Farmakologis Pada Siswi Remaja Putri yang didalamnya terdapat beberapa metode penanganan *dismenorea* yaitu Kompres Hangat (Dilakukan dalam waktu 20-30 menit), Nafas Dalam (Dilakukan selama 15 menit dan dilakukan secara berulang), Murrotal Al-Qur'an: QS Al-Asy-Syu'ara ayat 80 (diputar selama 30 menit), Aromaterapi menggunakan minyak lavender, Minuman herbal (Kunyit asam dan kunyit jahe).

Setelah dilaksanakan kegiatan, maka tahapan berikutnya adalah evaluasi hasil kegiatan untuk melihat efektifitas pelatihan dan penyuluhan tentang *dismenore*, Dari aspek evaluasi tersebut, tahapan selanjutnya adalah melakukan pendampingan tenaga pendidik untuk menyampaikan kepada remaja/ siswi.

3. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berupa Pendampingan kepada para tenaga Pendidik dalam Penanganan Dismenorea Metode Non Farmakologis Pada Siswi Remaja pada Hari Jum'at Tanggal 16 Juni 2023 Jam 08.300- selesai. Kegiatan ini bertempat di Ruang Kelas SMP Negeri 3 Ibum dengan jumlah tenaga pendidik 9 orang. Kegiatan diawali dengan melakukan metode pre test dan post test terlebih dahulu kepada para pendidik terkait pengetahuan tenaga pengajar tentang Penanganan Dismenorea Pada Remaja. Berikut hasil yang didapatkan:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pretest Pengetahuan Tenaga Pengajar tentang Penanganan Dismenore pada Remaja

Kategori	Jumlah responden	Persentasi (%)
Baik	0	0
Cukup	3	33,33
Kurang	6	66,67
Total	9	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar tenaga pendidik memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenorea pada remaja dalam kategori kurang (66,67%) pada saat pre test.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Postest Pengetahuan Tenaga Pengajar tentang Penanganan Dismenore pada Remaja

Kategori	Jumlah responden	Persentasi (%)
Baik	6	66,67
Cukup	3	33,33
Kurang	0	0
Total	9	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar tenaga pendidik memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenorea pada remaja dalam kategori baik (66,67%) pada saat post test.

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan maka alhamdulillah telah terlaksana dengan baik sesuai dengan harapan. Terdapat hubungan yang signifikan antara upaya penanganan non farmakologis pada remaja putri dengan ketidakhadiran disekolah. Semakin baik upaya penanganan non farmakologis yang dilakukan tingkat kehadiran disekolah semakin baik. bahwa, responden yang melakukan upaya non farmakologis dengan baik 22x lebih besar dari responden yang melakukan upaya penanganan non farmakologis yang kurang ada hubungan yang signifikan antara upaya penanganan farmakologis pada remaja putri dengan ketidakhadiran disekolah. Hal ini berarti semakin baik upaya penanganan farmakologis yang dilakukan tingkat kehadiran disekolah semakin baik. responden yang melakukan upaya farmakologis dengan baik 5x lebih besar dari responden yang melakukan upaya penanganan farmakologis yang kurang (Wolf & Yauri, 2018).

Dismenorea yang dialami wanita khususnya remaja dapat merugikan serta menimbulkan rasa ketidaknyamanan saat akan melakukan aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja putri yang pada umumnya merupakan seorang pelajar yang dituntut harus hadir setiap hari disekolah untuk mengikuti proses belajar mengajar. Ketika rasa nyeri haid timbul, tingkat produktivitas pun menurun, para remaja yang tidak dapat hadir disekolah berpengaruh pada aktivitas akademis disekolah sehingga prestasi pun dapat menurun. Sehingga upaya penanganan yang baik bagi remaja putri saat mengalami dismenorea diperlukan agar aktivitas bahkan kehadiran remaja putri disekolah dapat diatasi dengan baik.

Hasil yang menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri setelah diberikan terapi non farmakologi sesuai dengan telaah jurnal sebelumnya yang menjelaskan bahwa bahwa terapi non farmakologi yang dapat menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri karena diantaranya yaitu terapi kompres hangat, nafas dalam, dan aromaterapi. Teknik tersebut dapat pilihan terapi untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore pada remaja (Widyanthi et al., 2021). Selain itu, terapi murrotal Al-qur'an juga terbukti dapat menurunkan rasa dismenorea jika dilakukan dalam waktu yang tepat (Indo, 2023).

Tenaga pendidik atau guru sebagai *nursing agent* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini karena merupakan tangan pertama dalam mengatasi masalah saat menstruasi khususnya dismenorea serta cara

penanganannya, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai pelajar terlebih kegiatan belajar disekolah serta mencegah terjadinya tingkat ketidakhadiran yang tinggi disekolah oleh remaja putri dikarenakan penanganan dismenorea yang kurang baik dan tepat (Wolf & Yauri, 2018).

Rencana tindak lanjut yang akan dilakukan yaitu melakukan evaluasi terhadap tenaga pendidik di sekolah mengenai efektifitas penanganan dismenorea pada remaja putri dengan menggunakan buku panduan dan poster yang diberikan. Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat lanjutan terkait dengan penanganan dismenorea secara non farmakologis yang paling efektif dilakukan di sekolah tersebut perlu dilakukan agar program dapat berjalan berkesinambungan dan kualitas remaja putri sebagai pelajar meningkat dan prestasinya maksimal.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan Tenaga Pendidik dalam Penanganan Dismenorea Primer Metode Non Farmakologis Pada Remaja Putri terselenggara dengan baik dan dirasakan sangat penting. Hal ini karena belum ada edukasi sebelumnya mengenai Penanganan Dismenorea Primer Metode Non Farmakologis ini pada guru di sekolah tersebut. Selama melaksanakan kegiatan, tidak ada kendala berat yang ditemui pelaksana dalam melakukan kegiatan hingga akhir.

REFERENSI

- Febriani, K. B. G. (2021). *Gambaran Pengetahuan dan sikap reamja putri dalam menangani dismenore di SMA airlangga namu ukur 2021*. 1–23.
- Indo, S. P. (2023). *Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Surat As-Syu'ara Terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMK Aloer Wargakusumah Kabupaten Bandung*. http://eprints.unisa-bandung.ac.id/eprint/208/1/S_S1%20Kebidanan_512021131_Title.pdf
- Juariah, J., & Irianto, J. I. (2020). Peran Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Guru Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Subang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 11–24. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i1.3092>
- Jumani. (2021). HUBUNGAN STRES DENGAN DISMENOIRE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Pebriani, I. H., Sirait, I. S. I., & Ginting, K. F. B. (2024). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di SMA Airlangga Namu Ukur Tahun 2021. *JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.54816/jhs.v2i2.525>
- Resdiana. (2013). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMA Muhammadiyah 3 Palembang Tahun 2012. *File:///C:/Users/User/Downloads/Sekolah Menjadi Tempat.Pdf File:///C:/Users/User/Downloads/3092-Article Text-25402-1-10-20200729.Pdf File:///C:/Users/User/Downloads/Prevalence 1.Pdf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>
- Wolf, C. J. M. W., & Yauri, I. (2018). Pentingnya Upaya Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Dengan Ketidakhadiran DiSekolah. *JUIPERDO*, Volume 6 Nomor 1, 7–21.