

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN DEMONSTRASI PENANGAN DISMINORHEA PADA REMAJA SMP

Winarni

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ' Aisyiyah Surakarta
email: bunda.aya06@gmail.com*

Abstract

Disminnorhea is one of the menstrual disorders that often occur in adolescens. 50% of sufferers often experience lack of disminorerhea the inability of daily activities. Therefore needs to be done as preventive treatment with mild as well as sports consume fruits and vegetables. Almost teens don't know don't know about how to handle disminorhea, so need to do some socializing and the demo aboutnstration to handle disminorhea correctly. The target participants are expected external socializtion can understand the importance of the knowledge of the menstrual Disorders especially disminnorhea as well as have the abbility to perform actions handling Disminorhea independently.

The activities of socialization in SMPIT Nur Hidayah Surakarta, with using extension lectures method and demonstrations. The results of participant extension can understand and pursuing the action handler disminorhea correctly, so need to be held educations about health is not only limited to the handling of disminorhea but also in adolescent reprodutive health improvement

Keywords: disminorhea, handling, socialization

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan ciri kedewasaan bagi seorang remaja putri dimana terjadi perubahan fisik terutama dari organ reproduksi. Perubahan ini tidak terjadi secara spontan, tetapi melalui proses pertumbuhan dan bila tiba waktunya akan terjadi menstruasi pertama (*menarche*). Gangguan yg sering terjadi pada mentruasi salah satunya adalah disminorhea (Wiknjosastro, 2015; Manuaba, 2009).

Disminorhea merupakan salah satu

masalah ginekologi yang paling sering terjadi, memengaruhi lebih dari (50%) wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama satu sampai tiga hari setiap bulannya pada sekitar (10%) dari wanita tersebut. Di Indonesia angkanya diperkirakan (45-95%) perempuan usia produktif yang sakit disebabkan nyeri selama menstruasi. Intensitas nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerjadengan sesekali sambil menahan sakit, ada pula yang tidak

sanggup beraktifitas karena nyerinya yang tidak bisa ditahan. (Razzak, Khalid K, Abdul. et al. 2010; Proverawati dan Misaroh, 2009).

Disminorhea yang terjadi pada masa remaja biasanya disminorhea primer, yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin. Pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (*vasokonstriksi*) proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Selain itu, kurang olahraga, stress psikis dan sosial juga menjadi faktor lain yang menyebabkan nyeri haid primer (Kurniawati, 2011; Grandi, G, et all, 2012)

Dismenorhea atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita- wanita muda pergi ke dokter untuk Konsultasi dan pengobatan. Terdapat beberapa terapi upaya penanganan disminorhea yaitu dengan menggunakan obat non steroid antiprostaglandin indometasin, ibuprofen, dan naproksen. Selain menggunakan terapi, penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan tanpa terapi, yaitu dengan olah raga ringan serta mengkonsumsi buah dan sayur. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim dan dapat

berkontraksi serta relaksasi, saat menstruasi kontraksinya menjadi lebih kuat (Sarwono, 2015; Proverawati dan Misaroh, 2009).

Dalam situasi seperti ini diperlukan pengetahuan yang cukup tentang *menarche* dan dengan sikap yang positif. Pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok untuk menumbuhkan pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat saat menghadapi disminorhea (Mayasari, 2016)

Studi pendahuluan dari 20 siswi di kelas VIII SMP Nurhidayah mengatakan sebelumnya sudah pernah mendapat informasi tentang menstruasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan setempat, tetapi (60%) dari mereka lupa tentang materi yang diberikan karena hanya diberikan sekali saja, dan tidak sedikit (80%) dari mereka yang belum tahu tentang penanganan *disminorhea* pada saat haid. Apabila remaja putri kelas VIII ini diberikan pendidikan tentang *penanganan disminorhea* maka diharapkan siswi ini dapat mengerti dan ada kesiapan apabila terjadi disminorhea saat haid.

TARGET DAN LUARAN

Target luaran yang diharapkan dari sosialisasi penanganan disminorea ini adalah:

1. 100 % dari peserta sosialisasi yang terdiri dari siswi kelas VIII SMP Nurhidayah Surakarta dapat memahami pentingnya pengetahuan gangguan haid terutama *disminorhea* untuk kesiapan melakukan tindakan apabila terjadi *disminorhea* secara tiba-tiba saat menstruasi.
2. Siswi SMP sebagai peserta penyuluhan mempunyai kemampuan melakukan tindakan penanganan *disminorhea* secara mandiri sebagai bukti dia sudah siap ketika terjadi *disminorhea* secara tiba-tiba saat menstruasi

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan demonstrasi. Model yang dikembangkan dalam kegiatan ini sosialisasi dan implementasi tentang *penanganan disminorhea*. Sebelumnya diberikan materi terkait dengan gangguan menstruasi terutama *disminorhea* mengenai: pengertian *disminorhea*, penyebab *disminorhea*, faktor yang mempengaruhi *disminorhea*, dan implementasi penanganan *disminorhea*. Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah: siswi SMP Nurhidayah Surakarta. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang

disminorhea pada siswi SMP, untuk mempersiapkan para siswi dalam *penanganan disminorhea*. Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Pemberian pemberian leaflet sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan
- b. Ceramah sebagai metode komunikasi searah dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah.
- c. Demonstrasi dilanjutkan dengan praktik bagaimana penanganan *disminorhea* secara tepat dan benar.
- d. Evaluasi kegiatan : Siswi SMP dapat, mengetahui tentang gangguan haid *disminorhea* dan dapat mempratekkan penanganan *disminorhea* saat menstruasi dengan benar

HASIL PEMBAHASAN

Masa puber adalah masa perubahan. Bagi anak perempuan, ciri yang khas selama proses pertumbuhan ini adalah ketika mereka mulai mengalami siklus menstruasi, yang disebut menarche. Menstruasi pertama bisa menjadi saat yang menyusahakan bagi anak perempuan, sering kali dibarengi berbagai perasaan yang campur aduk. Seperti banyak perubahan lain yang berkaitan dengan pubertas, menstruasi pertama bisa jadi

membingungkan. Banyak gadis merasa takut dan cemas mengenai haid pertamanya, umumnya karena salah informasi, atau lebih seringnya, kurang informasi (Widyastuti, 2009; Rahmawati, 2016).

Anak perempuan yang siap biasanya tidak terlalu bingung sewaktu mendapat menstruasi pertamanya. Jadi, tidaklah mengherankan bahwa apabila seseorang kurang mendapat penjelasan yang benar atau persiapan, gambaran umum menurut budaya setempat, mitos, atau bahkan ketidaktahuan bisa menyebabkan dia secara keliru mengaitkan menstruasi dengan penyakit atau luka atau memandangnya sebagai sesuatu yang memalukan.

Menstruasi adalah proses normal yang dialami oleh semua anak perempuan yang sehat. Menstruasi merupakan ciri kedewasaan bagi seorang remaja putri dimana terjadi perubahan fisik terutama dari organ reproduksi. Perubahan ini tidak terjadi secara spontan, tetapi melalui proses pertumbuhan dan bila tiba waktunya akan terjadi menstruasi pertama (*menarche*) (Widyastuti, 2009; Rubianto, 2012) Kurangnya informasi tentang *menarche* pada anak remaja putri dapat berdampak terhadap reaksi individual pada saat menstruasi pertama yang berdampak negatif. Dampak yang bisa timbul dikarenakan siswi belum siap menghadapi

menarche diantaranya takut, bingung, minder, merasa tidak normal dan menjadi panik. Dalam situasi seperti ini diperlukan pengetahuan yang cukup tentang *Disminorhea* dan dengan sikap yang positif.

Pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok untuk menumbuhkan pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat saat menghadapi menstruasi dan bila terjadi *Disminorhea*. Sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *Disminorhea* pada siswi SMPIT Nur Hidayah, untuk mempersiapkan para siswi dalam menghadapi *Disminorhea*.

Sosialisasi berjalan dengan lancar, kegiatan berjalan 2 jam, yang meliputi pemberian materi tentang menstruasi, kemudian dilanjutkan demonstrasi tentang persiapan menstruasi dan cara perawatan saat menstruasi. Siswi SMP sangat antusias mendengarkan dan banyak pertanyaan yang berhubungan dengan seputar menstruasi dan kesehatan reproduksi wanita.

Cara mengurangi nyeri pada penderita gangguan menstruasi (*disminorhea*) yaitu :

- 1) Olah raga : Olah raga merupakan alternatif untuk anda meredakan nyeri. melakukan olahraga rutin seperti jalan kaki, jongging, bersepeda dan berenang

yang ternyata akan membantu anda menghasilkan senyawa kimia untuk menghambat nyeri yang luar biasa; 2) Berendam: Mandi dengan menggunakan air hangat atau dapat juga menggunakan botol yang diisi dengan air panas dapat mengatasi nyeri saat menstruasi; 3) Istirahat cukup: Istirahat dapat dilakukan dengan membiasakan tidur cukup sebelum dan selama periode menstruasi untuk membantu anda mengatasi rasa nyeri. 4) Relaksasi: dengan latihan gerakan Yoga dapat menjadi cara mendapatkan relaksasi sehingga menanggulangi rasa nyeri saat menstruasi (Mayasari, 2016).

Kegiatan pengabdian ini mengikut sertakan 3 mahasiswa D III Kebidanan, yang juga sebagai team pendamping saat pelaksanaan praktik penanganan *Disminorhea*. Setelah dilakukan demonstrasi siswi SMP dipersilahkan untuk mencoba kembali atau mempratikan kembali tindakan tindakan yang dilakukan apabila terjadi disminorhea secara tiba-tiba saat datangnya menstruasi, seperti 1) kompres hangat dengan menggunakan buli buli panans atau bisa diganti dengan botol berisi air hangat yang di bungkus degan handuk kecil, baru kemudian dikompreskan kebag perut. 2) posisi tidur saat rasa sakit datang yaitu dengan cara seperti sujud dan perut diganjil dengan bantal. 3) dengan cara

relaksasi misalnya menggunakan gerakan gerakan pada senam Yoga.

Kegiatan yang dilaksanakan mendapat respon positif dari peserta sosialisasi, Kepala sekolah dan guru. Komunikasi 2 arah terjalin dengan baik, keterbukaan siswi yang sudah mulai mengalami menstruasi sudah dikemukakan siswi , dimana awalnya malu dan tertutup, sudah mulai terbuka dan mau menceritakan keadaannya serta mau menanyakan kepada penyuluh tentang kesulitan yang dialami saat menstruasi dan terjadi *Disminorhea*. Di SMPIT Nurhidayah sudah ada UKS yg mengurus apabila para siswi mengalami sakit ringan yang tiba tiba di sekolah, tetapi belum ada wadah yang mengurus tentang kesehatan reproduksi secara khusus. Dan belum ada kerja sama atau MOU dengan instansi kesehatan lain untuk menangani masalah kesehatan reproduksi.

Perlu diadakan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan yang tidak terbatas pada *Disminorhea* saja tetapi lebih kepada kesehatan Reproduksi secara keseluruhan. Baik untuk remaja putri maupun remaja putra. Rencana tindak lanjut adalah merencanakan penyuluhan kesehatan terutama di bidang kesehatan reproduksi agar sasaran tidak hanya siswi saja tetapi juga siswanya. Hal ini berkaitan dengan persiapan siswa siswinya dalam

menghadapi perubahan fisik maupun psikologi dalam masa pubertas.

SIMPULAN

Sosialisasi berjalan dengan lancar, kegiatan berjalan 2 jam (respon positif dari kepala sekolah dan guru) Komunikasi 2 arah terjalin dengan baik, keterbukaan siswi yang sudah mengalami menstruasi dan pernah *Disminorhea*, dan dimana awalnya malu dan tertutup dengan gurunya bisa terbuka, serta antusias menanyakan keadaannya.

Perlu diadakan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan sehubungan belum ada MOU dengan institusi kesehatan, Rencana tindak lanjut adalah merencanakan penyuluhan kesehatan terutama di bidang kesehatan reproduksi agar sasaran tidak hanya siswi saja tetapi juga siswanya.

REFERENSI

- Grandi. G, et al. 2012. *Prevalence of menstrual pain in young women*. Journal of pain Research. 2012:5, 169-174
- Kurniawati. 2011. *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Unnes, 6(2) (2011) 93-99.
- Manuaba. et al. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Mayasari, (2016). <http://bidanku.com/dismenore-gangguan-saat-menstruasi>
- Proverawati, A & Misaroh, S. 2009. *Menarche menstruasi pertama yang penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmawati., 2016. *Masa Pubertas Remaja*. <http://digilib.its.ac.id> Januari
- Razzak, Khalid K, Abdul. et al. 2010. *Influence of Dietary Intake of Dairy Products on Dysmenorrhea*. Journal Obstetrics and Gynecology, 26 (2), 377-383
- Rubianto. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Widyastuti, R, P. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro, 2015. *Ilmu Kandungan dan Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Pustaka Sarwono Prawiharjo.
- Wiknjosastro. 2015. *Pubertas Remaja Putri*. Jakarta Pusat : Salemba medika.