

## **Pemberian Edukasi dan Pelatihan Penanganan Dismenore pada Komunitas Remaja Putri di SMPN 29 Kota Malang**

**Mahiya Lintang Sahasika<sup>1</sup>, Ali Multazam<sup>2</sup>, Indah Ningtiyas Hidayati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Ciptomulyo Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Mahiya Lintang Sahasika

**E-mail:** [mahiya.sahasika@gmail.com](mailto:mahiya.sahasika@gmail.com)

### **Abstrak**

*Dismenore merupakan nyeri ketika perempuan sudah memasuki fase menstruasi atau luruhnya dinding rahim karena tidak adanya pembuahan. Rasa nyeri yang dirasakan seperti kaku-kaku atau kram, nyeri seperti dipukul benda tumpul, dan nyeri terbakar di area perut bagian bawah dan bahkan biasanya rasanya memutar sampai ke punggung belakang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pada siswi SMPN 29 Kota Malang ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan penanganan dismenore agar remaja putri mengetahui dan memahaminya. Metode kegiatan yang digunakan dalam sosialisasi ini dalam bentuk ceramah. Kegiatan sosialisasi edukasi dan pelatihan penanganan dismenore ini dilakukan satu kali pada siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang. Pada saat pelaksanaan, peserta diminta untuk mengisi lembar pre-test dan post-test dengan jumlah 5 soal pertanyaan dengan jawaban "ya" atau "tidak". Terdapat 16 siswi yang mengisi lembar pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan wawasan remaja putri SMPN 29 Kota Malang, sebanyak 13 dari 16 responden mendapatkan nilai 100 dalam menjawab pertanyaan post-test. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penanganan dismenore.*

**Kata kunci** - dismenore, genital, menstruasi

### **Abstract**

*Dysmenorrhea is pain when a woman has entered the menstrual phase or the shedding of the uterine wall due to the absence of fertilization. The pain felt such as stiffness or cramping, pain like being hit by a blunt object, and burning pain in the lower abdomen area and even usually feels like twisting all the way to the back. The purpose of this community service activity in the form of education for SMPN 29 Malang City students is to provide education and training in handling dysmenorrhea so that young women know and understand it. The method of activities used in this socialization is in the form of lectures. This educational socialization and training on handling dysmenorrhea was carried out once for the students of SMPN 29 Malang City. During the implementation, participants were asked to fill out a pre-test and post-test sheet with a total of 5 questions with "yes" or "no" answers. There were 16 students who filled out the pre-test and post-test sheets. The results of the study showed that there was an increase in the knowledge and insight of young girls at SMPN 29 Malang City, as many as 13 out of 16 respondents got a score of 100 in answering post-test questions. It can be concluded that the provision of education and training in handling dysmenorrhea to young women of SMPN 29 Malang City is very effective in increasing knowledge and handling dysmenorrhea.*

**Keywords** - dysmenorrhea, genital, menstruation

## PENDAHULUAN

Proses peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa adalah istilah dari masa remaja. Proses perkembangan masa remaja menunjukkan adanya perbedaan berupa perubahan biologis dan psikologisnya (Wulandari & Kustriyani, 2019). Perkembangan yang terlihat jelas dari masa remaja ini adalah kematangan identitas seksual dengan berkembangnya sistem reproduksi pada tubuh seorang remaja. Sistem reproduksi yang mengalami perkembangan ini berupa terjadinya kematangan organ reproduksi dan terproduksiya hormon seksualitas (Akbar *et al.*, 2021). Masa remaja merupakan fase seseorang mulai memasuki pubertas, yang ditandai dengan banyaknya perubahan biologis dan psikologis berupa emosional yang terjadi pada diri seseorang tersebut (Khasanah *et al.*, 2022).

Pubertas adalah kondisi remaja ketika mengalami perubahan biologis dan psikologis sehingga remaja memiliki kemampuan untuk bereproduksi. Pubertas terjadi ditandai dengan adanya empat perubahan fisik, yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, serta perkembangan ciri seks primer dan sekunder (Nasution & Pakpahan, 2023). Pubertas terjadi ketika adanya kenaikan sekresi hormon gonadotropin yang dimulai ketika seseorang memasuki usia ke-8 dan biasanya akan memuncak disaat seseorang menginjak usia 11 sampai 16 tahun atau dimasa menstruasi berlangsung (Lasmi *et al.*, 2022). Ketika menstruasi terjadi, ada sebagian wanita yang mengalami nyeri haid dan ada juga yang wanita yang tidak mengalami nyeri haid. Rasa nyeri yang dirasakan merupakan rasa ketidaknyamanan dan akan berdampak pada aktivitas sehari-hari (Taqiyah & Jama, 2022).

Rasa nyeri yang dirasakan ketika menstruasi disebut dengan dismenore. Dismenore dibedakan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ genitalnya, biasanya terjadi 2-3 tahun setelah haid pertama kali dan biasanya akan menghilang seiring berjalannya waktu ketika kehamilan atau setelah proses persalinan. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang terjadi pada organ genital karena ada kelainan dalam pada organ genitalnya, misalnya karena kista, miom, dan tumor jinak atau ganas (Tsamara *et al.*, 2020).

Prevalensi dismenore di Amerika Serikat rata-rata 45-90%. Bahkan tingginya angka dismenore ini memengaruhi ketidakhadiran di sekolah dan di tempat kerja, dengan presentase 13,51% perempuan telah absen atau tidak hadir setidaknya sekali, dan presentase 14-15% telah absen atau tidak hadir berulang kali. Di Amerika Serikat, remaja berusia 12-17 tahun dilaporkan prevalensi dismenore memiliki presentase 59,7%. Sebesar presentase 59,7% itu perempuan mengeluhkan nyeri berat 14%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49%. Oleh karena tingginya presentase dismenore pada remaja perempuan menyebabkan remaja tidak masuk sekolah (Wulandari & Kustriyani, 2019). Prevalensi di Indonesia pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa atau sebesar 90% mengalami dismenore berat, dan 10-15% mengalami dismenore ringan (Munir *et al.*, 2024).

Nyeri menstruasi pada umumnya diberikan obat anti nyeri seperti (NSAID) yang bekerja dengan cara menekan sintesis prostaglandin. Selain mengonsumsi obat-obatan, pada umumnya juga masyarakat Indonesia mengonsumsi jamu yang terbuat dari kunyit untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi (Baiti *et al.*, 2019). Pada sisi fisioterapi, untuk mengurangi rasa nyeri atau dismenore pada perempuan, yaitu dengan dilakukan kompres hangat pada area perut bagian bawah dan melakukan gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi efek distraksi pada kram abdomen, selain itu juga untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena terjadi peningkatan prostaglandin (Enim *et al.*, 2023).

Pemberian edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai dismenore, serta cara mengatasi nyeri haid dengan kompres hangat dan latihan gerakan-gerakan yoga. Sehingga berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang.

## **METODE**

Kegiatan sosialisasi pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan penanganan dismenore ini berlokasi di SMPN 29 Kota Malang, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Sosialisasi ini mengukur efektivitas pemberian edukasi kepada remaja putri atau siswi-siswi mengenai pelatihan dan penanganan dismenore, dengan metode ceramah dan pemberian lembar pre-test dan post-test dengan jumlah 5 pertanyaan dengan jawaban “ya” atau “tidak” kepada siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang. Sebanyak 16 siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang menjadi sasaran dan aksi pengabdian masyarakat ini. Pemateri pada acara sosialisasi ini adalah mahasiswa profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Kegiatan sosialisasi ini di SMPN 29 Kota Malang ini berlangsung pada tanggal 24 Oktober 2024.

Pada kegiatan ini UPT Puskesmas Ciptomulyo dan penulis sebagai pemberi edukasi. Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan penulis memberikan lembar pre-test untuk dibagikan kepada siswi-siswi dengan 5 pertanyaan mengenai dismenore. Setelah pengisian lembar pre-test selesai, dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri di SMPN 29 Kota Malang. Metode sosialisasi ini berupa penyuluhan dengan media poster dan sesi tanya jawab. Selesai kegiatan penyuluhan, dilanjutkan dengan pembagian post-test dengan 5 pertanyaan untuk mengetahui apakah efektif pemberian edukasi yang telah disampaikan kepada siswi-siswi SMPN 29 Malang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang, Kecamatan Sukun, Kota Malang, memiliki tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswi-siswi mengenai dismenore, serta penanganan nyeri haid dengan kompres hangat dan latihan gerakan yoga. Pada pelaksanaannya sasaran yang diambil merupakan remaja putri atau siswi-siswi yang bersekolah di SMPN 29 Kota Malang. Kegiatan ini diawali dengan pembagian lembar pre-test yang berisi 5 pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan awal siswi-siswi sebelum dilakukan penyuluhan edukasi. Pemberian materi diberikan oleh penulis yaitu mahasiswa profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Setelah dilakukan sosialisasi, siswi-siswi diberikan soal post-test untuk mengukur pengetahuan setelah diberikannya sosialisasi edukasi tersebut.

Berdasarkan observasi atau pengamatan langsung dari hasil pre-test dan post-test, didapatkan bahwa nilai jawaban “ya” dari 16 responden yang menjawab 5 pertanyaan tersebut mengalami peningkatan dari jawaban-jawaban pertanyaan yang ada di pre-test. Hal ini dikarenakan adanya penyampaian materi edukasi mengenai dismenore dari pemateri setelah dilakukannya pre-test, sehingga pada saat post-test dibagikan, siswi-siswi banyak memberikan jawaban “ya” karena telah memahami materi edukasi yang telah disampaikan oleh pemateri.

Setelah kegiatan sosialisasi edukasi ini dilakukan, penulis melakukan evaluasi dan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri atau siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang mengenai pelatihan penanganan dismenore sebanyak 13 dari 16 siswi menjawab pertanyaan post-test dengan nilai 100. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan media poster yang ditampilkan pada layar proyektor supaya siswi-siswi dapat melihat dengan jelas isi materi dari poster yang telah disajikan.



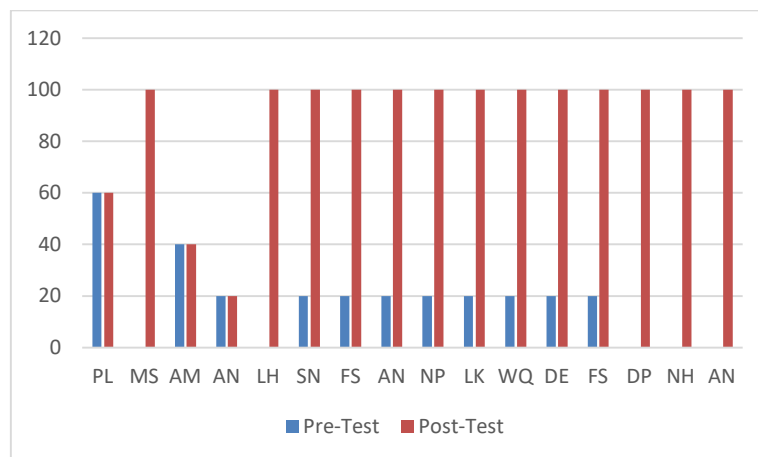
Gambar 1.

Media poster yang digunakan untuk sosialisasi edukasi pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang



Gambar 2.

Pelaksanaan sosialisasi edukasi pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang melalui media poster



Gambar 3.

Grafik peningkatan remaja putri SMPN 29 Kota Malang

Berdasarkan Gambar 3 diatas, terlihat bahwa pengetahuan remaja putri pada saat pre-test dibawah rata-rata, akan tetapi setelah diberikan sosialisasi edukasi pengetahuan remaja putri banyak yang mengalami kenaikan secara signifikan bahkan hingga mencapai nilai maksimal yaitu 100. Terdapat 13 siswi dari 16 responden yang mencapai nilai 100 saat post-test karena telah merasa memahami materi edukasi yang disampaikan oleh pemateri, serta terdapat 3 siswi yang menjawab pertanyaan pre-test dan post-test dalam grafik yang sama.

Sosialisasi edukasi yang telah diberikan ini menjelaskan bahwa dismenore merupakan keluhan nyeri pada area perut bagian bawah dan bisa menjalar sampai ke punggung bagian belakang, dan hal ini biasanya dialami oleh perempuan yang mengalami menstruasi di hari pertama dan kedua. Rasa nyeri yang ditimbulkan bisa berasal dari kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus ketika terjadi peluruhan pada dinding rahim perempuan. Efek kontraksi inilah yang menyebabkan otot-otot area perut dan sekitarnya mengalami ketegangan. Dismenore ini bahkan juga sering kali diiringi dengan rasa mual, pusing, bahkan pingsan sehingga akan memengaruhi perempuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (Oktavianto *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penulis ingin memberikan edukasi mengenai pelatihan penanganan dismenore, supaya remaja putri mampu melakukan latihan-latihan yang telah dicontohkan supaya dapat mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi.

Meskipun telah diberikan sosialisasi edukasi, akan tetapi ada 3 siswi yang belum terlalu memahami mengenai dismenore. Seseorang memiliki pengetahuan akan sesuatu berdasarkan pengalaman dan informasi yang telah didapatkan. Semakin sering seseorang mendapatkan informasi mengenai hal yang sama, maka semakin tinggi juga kemungkinan seseorang tersebut memahami informasi yang telah dipaparkan (Purnama, 2021). Pada saat pemberian sosialisasi edukasi, pemateri menjelaskan mengenai definisi, faktor risiko, tanda gejala, siklus menstruasi, dan latihan-latihan yang bisa diterapkan.

Penulis memberikan edukasi penanganan dismenore berupa kompres air hangat 15-20 menit ketika merasa nyeri, atau sehari tiga kali. Selain kompres air hangat, Gerakan-gerakan yoga seperti di poster dilakukan dengan ditahan 30-60 detik sambil mengatur napas. Hal-hal yang telah dipaparkan pemateri diharapkan siswi-siswi SMPN 29 Kota Malang melakukannya dengan teratur jika mengalami dismenore.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan edukasi melalui sosialisasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja putri SMPN 29 Kota Malang mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan post-test setelah diberikannya edukasi sosialisasi pelatihan penanganan dismenore. Terdapat 13 siswi dari 16 responden yang mencapai nilai 100 saat post-test karena telah merasa memahami materi edukasi yang disampaikan oleh pemateri, serta terdapat 3 siswi yang menjawab pertanyaan pre-test dan post-test dalam grafik yang sama. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi pelatihan penanganan dismenore pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penanganan dismenore. Kegiatan ini akan bermanfaat untuk kedepannya pada remaja putri SMPN 29 Kota Malang, karena telah mengetahui pelatihan penanganan yang tepat untuk dismenore.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan rasa penuh syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pelatihan penanganan dismenore. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dan kerjasama dari teman-teman, CI, dosen penulis, serta remaja putri SMPN 29 Kota Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Baiti, C. N., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2019). Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4, 222–228. <https://doi.org/10.33024>
- Enim, M., Nyeri, I., & Yoga, S. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Retnosari, Ekadewi Putri, Depriza Alifia, Deitra*, 14(1), 92–101.
- Khasanah, P. U., Ode, W., Mutia, N., Baubau, P., Baubau, K., & Tenggara, S. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23.
- Lasmi, A. D., Thasliyah, D., & Fitriati, R. (2022). Manifestasi klinis, diagnosis, dan tatalaksana pubertas prekoks. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(April), 34–43.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., & Anggun, A. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid ( Dismenorhea ) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2023). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1), 9–15.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan (JPKMK)*, 3(September).
- Purnama, R. (2021). Model perilaku pencarian informasi ( analisis teori perilaku pencarian informasi menurut David Ellis ). *Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 9(1), 9–21.
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17, 14–18.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2, 130–140.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1, 23–30.