

Penyuluhan Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kasus Disminore Pada Santriwati Ar-Rohmah Putri Malang

Alifiya Zulfa Indana¹, Nurul Aini Rahmawati²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Alifiya Zulfa Indana

E-mail: alifiyaindana0@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan terjadinya proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan secara berulang setiap bulan selama 3–7 hari. Pada siklus menstruasi remaja putri kerap mengalami nyeri menstruasi yang disebut dengan disminore. Disminore adalah kondisi munculnya nyeri pada perut bagian bawah pada sebelum atau saat menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dengan ini penelitian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait kasus disminore pada remaja putri dan penanganan fisioterapi seperti massage, TENS, kompres hangat dan abdominal stretching. Penelitian dilakukan menggunakan metode promosi kesehatan kuantitatif berupa penyuluhan menggunakan kuesioner, media promosi brosur dan power point. Penelitian dilaksanakan menggunakan teknik promosi kesehatan yaitu penyuluhan, edukasi dan diskusi dengan 36 responden yaitu Santriwati Ar-Rohmah Putri Malang. Pada hasil kuesioner post test penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden terkait kasus disminore.

Kata kunci - disminore, fisioterapi, massage, TENS, abdominal stretching

Abstract

Menstruation is the process of releasing the uterine wall accompanied by repeated bleeding every month for 3-7 days. In the menstrual cycle, adolescent girls often experience menstrual pain called dysmenorrhea. dysmenorrhea is a condition in which pain appears in the lower abdomen before or during menstruation that can interfere with daily activities. With this research, the study aims to increase knowledge related to cases of dysmenorrhea in adolescent girls and the physiotherapy intervention like a massage, TENS, hot pack, and abdominal stretching. The research was conducted using quantitative health promotion methods in the form of counseling using questionnaires, brochure promotion media and power points. The research was carried out using health promotion techniques, namely counseling, education and discussion with 36 respondents, namely Santriwati Ar-Rohmah Putri Malang. The results of the post-test questionnaire showed that there was an increase in respondents' knowledge related to the case of dysmenorrhea.

Keywords - dysmenorrhea, physiotherapy, massage, TENS, abdominal stretching

PENDAHULUAN

Kehidupan setiap manusia akan selalu mengalami perkembangan dan perubahan dalam segi fisik maupun biologis. Pada remaja putri perkembangan yang terjadi salah satunya adalah mulainya mengalami haid atau menstruasi yang biasa disebut dengan *menarche* (Nurfadillah *et al.*, 2021). Menstruasi merupakan terjadinya pendarahan yang disebabkan proses luruhnya dinding rahim atau *endometrium* yang terjadi berulang setiap bulan selama 3-7 hari. Pada saat sebelum siklus menstruasi atau saat menstruasi seringkali wanita mengalami nyeri haid atau disminore (Hanifa, 2021).

Disminore merupakan munculnya rasa nyeri dan kram perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri disminore disebabkan adanya hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktilitas rahim (Petraglia *et al.*, 2017). Disminore sendiri memiliki klasifikasi yaitu primer dan sekunder. Disminore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya patologis pada rahim sedangkan disminore sekunder merupakan nyeri haid yang terjadi dikarenakan adanya kondisi patologis pada rahim (Burnett dan Lemyre, 2017).

Menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional angka kejadian kasus disminore pada usia produktif berkisar antara 45% hingga 95% dengan prevalensi 60% sampai 75% terjadi pada remaja. Kemudian terdapat data dari *world health organization* (WHO) bahwa lebih dari 80% wanita di berbagai negara mengalami disminore. Di Indonesia prevalensi disminore mencapai 64,5% diantaranya 54,9% yang mengalami disminore primer dan 9,36% mengalami disminore sekunder (Latifah *et al.*, 2020).

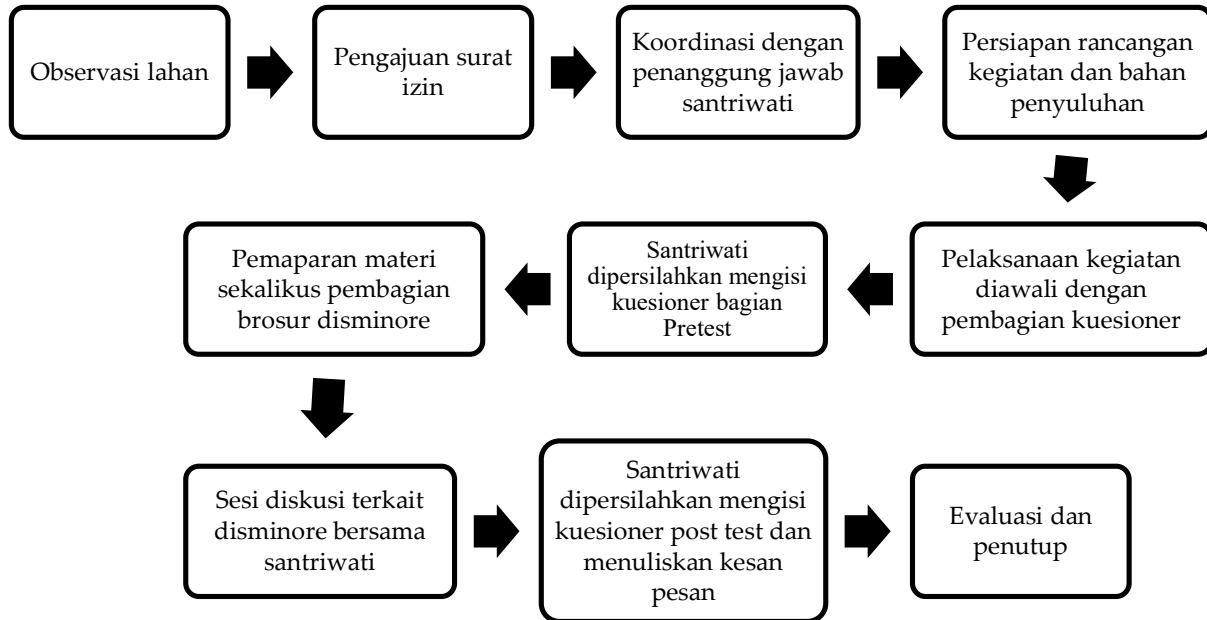
Penangan untuk mengatasi nyeri disminore dapat diberikan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu pemberian obat analgetik sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan salah satunya adalah menggunakan beberapa intervensi fisioterapi diantaranya kompres hangat, *massage*, pemberian elektroterapi TENS, yoga dan *abdominal stretching* (Bachtiar *et al.*, 2019). Yoga dan *abdominal stretching* merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dikarenakan pada saat *exercise* otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin yang biasa disebut sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman sehingga pengiriman oksigen ke otot lancar dan akan memicu terjadinya penurunan nyeri (Swandari *et al.*, 2024).

METODE

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap kasus disminore di Ar-Rohmah Malang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Ustadzah penanggung jawab Madrasah diniyah Ar-Rohmah Putri Malang ditemukan 80% santriwati mengalami nyeri haid. Mayoritas santriwati mengalami nyeri haid berat sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Dengan adanya hasil observasi tersebut maka peneliti beranggapan bahwa kasus disminore dikhawatirkan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari santriwati yang sedang berada dalam program *tahfidz* 30 juz. Hal tersebut berdampak pada tingkat konsentrasi santriwati dikarenakan ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami disminore.

Disminore yang sering dialami adalah terjadinya nyeri perut bagian bawah pada sebelum menstruasi atau saat menstruasi. Selain berdampak pada fisik seseorang disminore juga dapat berdampak pada psikologis berupa konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Kasus disminore sebaiknya ditangani dengan tepat sehingga tidak mengganggu aktifitas dan dapat menghilangkan keluhan nyeri serta memberikan rasa nyaman. Terdapat beberapa intervensi fisioterapi yang dapat diberikan pada kasus disminore yaitu kompres hangat, *massage*, TENS, yoga dan *abdominal stretching*. Beberapa penangan fisioterapi tersebut fokus pada perut bagian bawah yang bertujuan untuk merelaksasi otot perut, meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas otot yang dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang hormon endorfin sehingga dapat memicu rasa nyaman dan penurunan nyeri.

Mengacu pada banyaknya angka kejadian disminore maka peneliti ingin melakukan penyuluhan terkait kasus disminore serta cara mengatasinya dengan harapan hasil dari penyuluhan yang dilakukan dapat menambah pengetahuan santriwati terkait menstruasi dan disminore sehingga santriwati dapat mengatasi nyeri haid dengan tepat. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode promosi kesehatan kuantitatif berupa penyuluhan dengan memberikan kuesioner, media promosi brosur dan power point. Penelitian dilaksanakan menggunakan teknik promosi kesehatan yaitu penyuluhan, edukasi dan diskusi. Berikut alur kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan :



Gambar 1.
Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Aula Khadijah Ar-Rohmah Putri *Islamic Boarding School* Malang pada hari Sabtu, 15 Maret 2025 Pukul 09.30-11.00. Penyuluhan diikuti oleh 36 Santriwati Program Tahasus Ar-Rohmah Malang. Penyuluhan diawali dengan santriwati mengisi kuesioner *pretest* kemudian dilakukan pemaparan materi dengan metode presentasi menggunakan power point sekaligus dibagikannya brosur disminore pada santriwati.



Gambar 2.
engisian Kuesioner dan Pemaparan Materi



Gambar 3.
Kuesioner *pretest* dan *post test*

..... Maret 2025

Nama/ inisial :
Umur :
Instansi :

Jawablah beberapa pertanyaan berikut dengan memberikan tanda \surd pada kolom Ya/ Tidak !

PRETEST

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah menstruasi anda teratur setiap bulan?		
2.	Apakah setiap menstruasi anda merasakan nyeri?		
3.	Apakah anda mengetahui apa itu <i>dysminore</i> ?		
4.	Apakah anda mengetahui penyebab dari <i>dysminore</i> ?		
5.	Apakah anda mengetahui apa saja tanda gejala <i>dysminore</i> ?		
6.	Apakah anda mengetahui cara mengatasi <i>dysminore</i> ?		

POSTEST

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda mengetahui apa itu <i>dysminore</i> ?		
2.	Apakah anda mengetahui penyebab dari <i>dysminore</i> ?		
3.	Apakah anda mengetahui apa saja tanda gejala <i>dysminore</i> ?		
4.	Apakah anda mengetahui cara mengatasi <i>dysminore</i> ?		
5.	Apakah penyuluhan hari ini menambah pengetahuan anda terkait menstruasi dan <i>dysminore</i> ?		

Gambar 4.
Brosur Disminore

Kemudian dalam menguji pemahaman santriwati atas materi yang telah dipaparkan santriwati dipersilahkan untuk mengisi kuesioner *post test* yang nanti hasilnya akan dibandingkan dengan hasil kuesioner *pretest*. Pada lembar kuesioner peserta juga dipersilahkan untuk menuliskan kesan pesan selama kegiatan penyuluhan. Hal ini berperan sebagai bahan evaluasi peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait kasus disminore sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan pada kuesioner *pretest* didapatkan hasil 36 santriwati menjawab "YA" pada pertanyaan pertama dan kedua dan menjawab "TIDAK" pada pertanyaan ketiga sampai keenam. Kemudian setelah pemaparan materi penyuluhan dan pembagian brosur pada kuesioner *post test* didapatkan hasil bahwa 36 santriwati menjawab "YA" pada pertanyaan pertama sampai terakhir. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan santriwati terkait kasus disminore setelah dilakukannya penyuluhan.

Berdasarkan peningkatan pengetahuan santriwati maka peneliti memberikan edukasi dan pesan untuk santriwati bisa lebih perhatian terhadap nyeri haid yang dirasakan dan memberi saran untuk dapat melakukan beberapa intervensi fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi disminore.

Tabel 1.

Hasil *pretes* dan *post test*

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah menstruasi anda teratur setiap bulan? (<i>Pretest</i>)	30	5	-	-
2.	Apakah setiap menstruasi anda merasakan nyeri? (<i>Pretest</i>)	34	2	-	-
3.	Apakah anda mengetahui apa itu <i>disminore</i> ?	0	36	36	0
4.	Apakah anda mengetahui penyebab dari <i>disminore</i> ?	0	36	36	0
5.	Apakah anda mengetahui apa saja tanda gejala <i>disminore</i> ?	0	36	36	0
6.	Apakah anda mengetahui cara mengatasi <i>disminore</i> ?	0	36	36	0
7.	Apakah penyuluhan hari ini menambah pengetahuan anda terkait menstruasi dan <i>disminore</i> ? (<i>Post test</i>)	-	-	36	0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa profesi fisioterapis kepada santriwati Ar-Rohmah Malang telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai disminore serta penanganannya.



Gambar 5.
Foto Bersama

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan pada santriwati Ar-Rohmah Malang yang dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Dan didapatkan hasil evaluasi sebanyak 36 orang yang berawal tidak tahu menjadi tahu terkait kasus disminore serta penanganannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Kepala Madrasah diniyah Ar-Rohmah Malang, Ustadzah penanggung jawab santriwati, santriwati Ar-Rohmah dan Tim penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik dalam penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(1), 38.
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585–595.
- Hanifa, F. (2021). Edukasi Penatalaksanaan Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(03), 73–77.
- Latifah, U., Dwi, I., & Mutiarawati, M. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 3(2), 52–60.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7.
- Swandari, A., Gerhanawati, I., & Alif Amalia, D. (2024). *Studi Kasus : Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Disminorea Di Universitas Muhammdiyah Surabaya*.