

Peningkatan Pengetahuan dan Penanganan Nyeri Haid melalui Edukasi Fisioterapi pada Siswa Pondok Pesantren Darul Fikri Malang

Vivi Indah Novianti¹, Rakhmad Rosadi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Vivi Indah Novianti

E-mail: viviindahnovianti1411@gmail.com

Abstrak

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan umum di kalangan remaja putri yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penanganan nyeri haid melalui edukasi fisioterapi di Pondok Pesantren Darul Fikri Malang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta mengenai dismenore. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang dismenore dan teknik penanganannya setelah edukasi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengelola pesantren dalam memberikan dukungan kepada santriwati yang mengalami nyeri haid.

Kata kunci - desminore, santriwati, remaja, latihan fisik

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can affect quality of life and daily activities. This study aims to improve knowledge and handling of menstrual pain through physiotherapy education at Darul Fikri Islamic Boarding School in Malang. The method used was counseling with pre-test and post-test to measure changes in participants' knowledge about dysmenorrhea. The results showed a significant increase in understanding of dysmenorrhea and its handling techniques after education. It is hoped that the results of this study can be a reference for pesantren managers in providing support to female students who experience menstrual pain.

Keywords - desminorrhea, female students, adolescents, physical exercise

PENDAHULUAN

Nyeri haid, juga dikenal sebagai dismenorea, adalah kondisi yang dialami oleh wanita, terutama remaja. Dismenorea ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini sering disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan kelelahan. Dismenorea dapat dibagi menjadi dua kategori utama: primer dan sekunder. Dismenorea primer tidak terkait dengan gangguan organ dalam sistem reproduksi, namun dismenorea sekunder biasanya dikaitkan dengan kondisi seperti endometriosis atau fibroid rahim (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Menurut data epidemiologi global, prevalensi dismenore pada remaja putri sangat tinggi, berkisar antara 50 hingga 90%. Di Indonesia, prevalensi dismenore tergolong tinggi. Hampir 15% remaja melaporkan mengalami ketidakteraturan menstruasi yang secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Murbiah & Amanda, 2022). Rasa sakit ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan psikologis dan sosial.

Dismenore sering kali menjadi tantangan bagi remaja putri yang tinggal di pesantren. Sebagai bagian dari kehidupan pesantren, para santri menjalani rutinitas harian yang padat dengan jadwal padat kegiatan belajar mengajar, serta kegiatan keagamaan (Azzulfa & Arradini, 2019). Kondisi ini dapat memperparah pengalaman nyeri haid akibat terbatasnya akses ke layanan kesehatan dan minimnya informasi tentang cara mengatasi gejala tersebut. Hal ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan intervensi kesehatan yang dapat membantu para santri pesantren mengelola dismenore secara efektif. Dismenore sering kali menjadi kendala bagi remaja putri yang berkunjung ke pesantren. Sebagai bagian dari rutinitas harian pesantren, para santri mengikuti jadwal ketat yang mencakup kegiatan keagamaan dan pendidikan. Kondisi ini dapat mempengaruhi tingkat nyeri haid akibat terbatasnya akses ke layanan kesehatan dan jumlah informasi tentang cara menangani masalah tersebut. Hal ini menyoroti perlunya intervensi kesehatan yang dapat membantu pengasuh pesantren menangani dismenore secara efektif (Azagew et al., 2020).

Salah satu metode nonfarmakologis yang paling terkenal untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah terapi fisik (Sari & Listiarni, 2021). Latihan fisik yang dilakukan adalah *william flexion exercise* yang terdiri dari peregangan otot perut, penguatan, dan teknik relaksasi dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot di area panggul, menurut penelitian tersebut. Selain itu, latihan fisik juga memiliki manfaat psikologis, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Meskipun demikian, meskipun manfaat latihan fisik telah banyak didokumentasikan dalam literatur akademis, penerapannya di lingkungan pondok pesantren masih sangat terbatas. Akan tetapi, sebagian besar penelitian ini dilakukan di lingkungan perkotaan dengan akses mudah ke fasilitas kesehatan. Penelitian tentang efektivitas program pendidikan kesehatan di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak pendidikan jasmani terhadap pemahaman dan kemampuan siswa dalam menangani nyeri haid melalui terapi fisik.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui desain pre-experimental. Sampel terdiri dari 20 santriwati Pondok Pesantren Darul Fikri Malang yang mengalami nyeri haid. Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media seperti poster dan presentasi PowerPoint. Sebelum penyuluhan, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang dismenore. Setelah penyuluhan, post-test dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang rendah

tentang dismenore. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, dan teknik penanganan nyeri haid.

Tabel 1.

Pretest dan post test kegiatan penyuluhan

Pertanyaan	Pretest	Post test
Apakah anda mengetahui apa itu nyeri haid?	90%	100%
Apakah anda mengetahui apa penyebab nyeri haid?	20%	100%
Apakah anda mengetahui cara mengatasi nyeri haid?	10%	100%
Apakah anda pernah mencoba latihan fisik untuk nyeri haid?	10%	100%

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan santriwati tentang dismenore setelah mengikuti program edukasi fisioterapi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang masalah kesehatan mereka (Sari et al., 2020).

Pendidikan kesehatan reproduksi di kalangan remaja sangat penting karena banyak dari mereka yang tidak memiliki akses informasi yang memadai mengenai kesehatan menstruasi. Dalam konteks Pondok Pesantren, di mana pembicaraan tentang menstruasi sering kali dianggap tabu, program edukasi seperti ini sangat diperlukan untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan. Sebelum edukasi, sebagian besar santriwati tidak memahami penyebab dan gejala dismenore dengan baik. Setelah mendapatkan informasi melalui sesi edukasi, pemahaman mereka meningkat secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa metode penyampaian informasi yang tepat dapat membantu remaja memahami kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik.

Pentingnya pemahaman tentang penyebab dismenore juga berkaitan dengan kemampuan santriwati untuk mengenali kapan mereka perlu mencari bantuan medis. Menurut penelitian oleh Vongxay et al, (2019), pemahaman yang baik tentang kondisi kesehatan dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan preventif atau mencari perawatan medis ketika diperlukan. Edukasi fisioterapi dalam penelitian ini menekankan pada latihan non-farmakologis untuk menangani nyeri haid, seperti senam dismenore dan *william flexion exercise*. Metode ini terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada banyak wanita (Astuti & Septimar, 2021). Senam dismenorea dan Latihan *william flexion exercise* diketahui berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea). Aktivitas latihan yang dilakukan secara teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman selama kontraksi otot uterus. Selain itu, peningkatan kadar endorfin juga membantu menjaga sirkulasi darah tetap lancar dengan mengurangi penyempitan pembuluh darah, yang pada akhirnya menurunkan nyeri iskemik saat menstruasi (Fitri et al., 2023). Hormon ini memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman selama kontraksi uterus, sekaligus membantu menjaga kestabilan aliran darah dengan mengurangi penyempitan pembuluh darah, sehingga menurunkan nyeri iskemik yang biasanya muncul saat menstruasi. Menurut sebuah studi oleh Laksmi & Jayanti, (2023) partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik remaja putri.

Selain peningkatan pengetahuan, program edukasi fisioterapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis santriwati. Ketika santriwati merasa lebih berdaya atas kondisi kesehatan mereka, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan terkait menstruasi. Studi oleh Herawati, (2024) menegaskan bahwa dukungan pendidikan yang tepat dapat membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan terkait masalah kesehatan reproduksi mereka. Dengan demikian, program edukasi seperti ini tidak hanya bermanfaat dari segi fisik tetapi juga mendukung perkembangan emosional santriwati.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan kesehatan reproduksi di lingkungan pendidikan, terutama di pondok pesantren. Program edukasi seperti ini seharusnya menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan kesehatan di pesantren agar santriwati mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka. Pengelola pesantren perlu bekerja sama dengan tenaga medis atau fisioterapis untuk menyusun program edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan mengenai kesehatan reproduksi bagi santriwati.



Gambar 1.
Poster media penyuluhan



Gambar 2.
Kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Edukasi fisioterapi mengenai penanganan nyeri haid di Pondok Pesantren Darul Fikri Malang berhasil meningkatkan pengetahuan santriwati tentang dismenore dan cara-cara non-farmakologis

untuk mengatasinya. Program ini dapat dijadikan model bagi pesantren lain dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri.

Kegiatan selanjutnya, diharapkan program edukasi dilakukan secara berkelanjutan. Kegiatan bisa difokuskan pada latihan fisioterapi yang mudah dipraktikkan sendiri, seperti latihan peregangan, latihan pernapasan, pembiasaan posisi tubuh yang baik saat menstruasi. Dengan pelaksanaan yang rutin, santriwati diharapkan dapat lebih memahami cara mengelola nyeri haid secara mandiri dan menjaga kesehatannya dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada pihak Pondok pesantren Darul Fikri Malang dan santriwati yang telah memberi kesempatan dan mendukung untuk melakukan penyuluhan tentang penanganan nyeri haid pada santriwati.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G. and Walle, T. A. (2020) 'Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students' At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia', *BMC Women's Health*, 20(1), pp. 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Azzulfa, N., Proborini, C. A., & Arradini, D. (2019). Hubungan Dismenorea Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 3(2).
- Fitri, Z., Suharto, S., Halimah, A., Hasbiah, H., Muthiah, S., & Fajriah, S. N. (2023). Penatalaksanaan fisioterapi William flexion exercise terhadap penurunan nyeri pada kondisi dysmenorrhoe di kampus jurusan fisioterapi: Physiotherapy management of William flexion exercise for pain reduction in dysmenorrhoe condition campus department of physiotherapy. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 22-24
- Herawati, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(4), 250-257. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i4.382>
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11-19. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260>.
- Murbiah, M., & Amanda, D. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21-26. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1090>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Triningsih, R. W., & Mas' udah, E. K. (2023). Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46-56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Vongxay, V., Albers, F., Thongmixay, S., Thongsombath, M., Broerse, J. E., Sychareun, V., & Essink, D. R. (2019). Sexual and reproductive health literacy of school adolescents in Lao PDR. *PloS one*, 14(1), e0209675. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209675>