

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI KELAS VII SMP AL-FATTAH

Nurul Fajri Choerunnisa¹, Rakhmad Rosadi², Ratna Vidya Amelia³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Singosari, Indonesia

Email: Nfajrichoerunnisa@gmail.com

DOI

Abstrak

Dismenore adalah rasa sakit atau kejang yang dirasakan oleh perempuan di perut dan panggul sebelum atau sesudah menstruasi dari hari pertama hingga hari kedua. Rasa sakit pada saat menstruasi disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan peningkatan produksi prostaglandin dalam darah. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan cara mengatasi *Dismenore* pada remaja putri Kelas VII SMP Al-Fattah sehingga dapat mengatasi gejala yang timbul. Metode pengabdian berupa penyuluhan menggunakan edia yang leaflet. Adapun jumlah peserta yang terlibat yakni sebanyak 40 siswi kelas VII SMP Al-Fattah. Hasil Pengabdian berdasarkan hasil evaluasi pre test dan post test terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah melakukan penyuluhan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan penyuluhan ini telah dicapai dengan meningkatnya pengetahuan *Dismenore* para siswi SMP Al-Fattah.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 06 11 2024

Disetujui: 22 11 2024

Publikasi online: 28 11 2024

Kata Kunci :

**Dismenore; Fisioterapi;
Komunitas; Kesehatan Wanita;
Penyuluhan**

BARCODE

Abstract

Dysmenorrhea is the pain or cramping experienced by women in the abdomen and pelvis before or after menstruation, typically from the first to the second day. The pain during menstruation is caused by a hormonal imbalance of progesterone and an increased production of prostaglandins in the blood. The objective of this community service activity is to enhance knowledge and provide methods for managing dysmenorrhea among seventh-grade female students at SMP Al-Fattah, enabling them to address the symptoms effectively. The method used involves counseling sessions supported by leaflet media. A total of 40 seventh-grade female students from SMP Al-Fattah participated in the program. Based on pre- and post-test evaluations, the results show a significant improvement in knowledge following the counseling sessions. Therefore, it can be concluded that the objective of this counseling has been achieved, as the students' understanding of dysmenorrhea has improved significantly.

Article Info

Article history :

Received : November 06, 2024

Approved : November 22, 2024

Published online : November 28,
2024

Keyword:

**Dysmenorrhea; Physiotherapy;
Community; Women's Health;
Counseling**

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Remaja menurut *World Health Organization* adalah manusia yang berusia 10 sampai 19 tahun. Sedangkan, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 dan Badan Kesehatan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah seseorang yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah (Fatkhayah et al., 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) prevensi anak remaja usia 10-14 tahun pada Perempuan sejumlah 10.746,7 dan pada laki-laki sebanyak 11.316,5. Pada usia 15-19 tahun Perempuan sebanyak 10.714,6 dan laki-laki sebanyak 11.419,7. Sedangkan pada usia 20-24 pada Perempuan sebanyak 10.871,1 dan pada laki-laki sebanyak 11.489,7.

Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis, maupun secara intelektual. Remaja memiliki sifat yang keingintahuan yang besar, masa yang menyukai pertualangan dan tantangan serta berani untuk menanggung resiko yang besar tanpa memikirkannya secara matang-matang (Atik & Susilowati, 2021). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan dimulai ketika berusia 12-18 tahun, perubahan yang paling penting terjadi ketika masa remaja yang di istilahkan menarce. Haid pertama yang dialami oleh remaja pada rentang usia 10-19 tahun (Astuti et al., 2021).

Haid atau menstruasi merupakan proses pendarahan terjadi akibat peluruhan dinding pada rahim dan pengeluaran ovum yang tidak dibuahi. Wanita yang telah mengalami haid berlangsung selama 3-7 hari dan siklus haid dapat terjadi dengan rentang waktu 21-40 hari sebanyak 15% wanita memiliki siklus haid selama 28 hari. Gejala yang dapat muncul ketika haid yaitu, ada perubahan pada bagian payudara (terasa berat, penuh, besar, dan nyeri ketika ditekan), nyeri punggung dan kepala, rasa sesak pada rongga pelvis, timbul jerawat, metabolisme meningkat, kelelahan, dan ostium menutup. Masalah yang dapat terjadi pada wanita yang sedang haid adalah rasa nyeri atau *Dismenore* (Astuti et al., 2021).

Dismenore adalah sensasi nyeri atau kram yang dialami oleh wanita di bagian bawah perut dan panggul sebelum atau setelah menstruasi pertama hingga hari kedua. Rasa nyeri yang terjadi akibat *Dismenore* disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesterone yang ada dalam darah dan meningkatnya produksi prostaglandin. Ada berbagai faktor yang memicu *Dismenore*, tetapi penyebab utamanya adalah faktor endokrin karena saat menstruasi sel endometrium melepaskan prostaglandin (Sutrisnawati et al., 2024). *Dismenorea* adalah sensasi nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan tidak jarang timbul gejala lain seperti, berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare,

serta gemetar gejala tersebut dapat timbul selama atau sebelum menstruasi (W. Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Pada penelitian sebelumnya kejadian *Dismenore* ini cukup tinggi, pada 404 anak Perempuan dari 2 sekolah menengah di wilayah Muscat Oman di dapatkan hasil sebanyak 380 orang atau 94% yang mengalami *Dismenore*. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Islam Mohiuddin, Mipur Azad Kashmir ditemukan sebanyak 56,1% mahasiswa yang mengalami *Dismenore*. Sedangkan di Indonesia angka kejadian yang mengalami *Dismenore* primer mencapai 54,89%, sedangkan *Dismenore* sekunder mencapai 45,11%. Pada penelitian sebelumnya didapatkan hasil *Dismenore* primer pada remaja putri dengan usia 14-19 tahun di Indonesia mencapai 54,89% (Kusnaningsih, 2020).

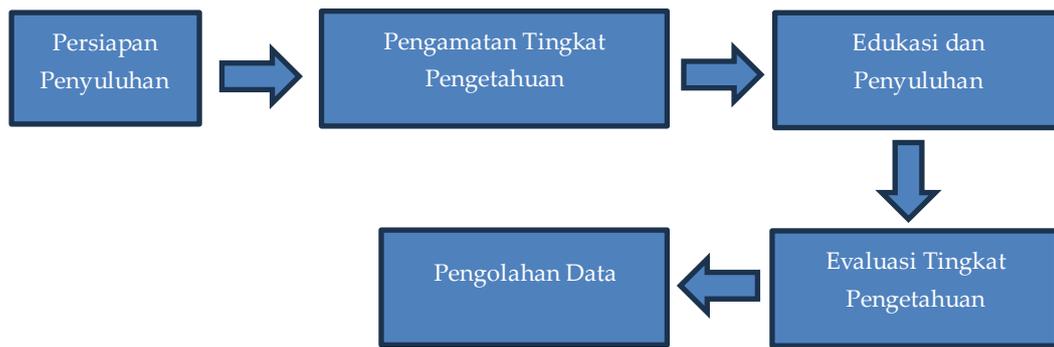
Dismenore suatu kondisi keram yang berpusat pada abdomen bawah dan sering mengganggu aktivitas dan kesehatan wanita atau remaja putri bila tidak ditangani dengan baik. *Dismenore* dengan kondisi serius dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memaksa penderitanya untuk beristirahat selama beberapa jam atau hari serta menjauhi pekerjaan dan kehidupan sehari-hari (Sinta et al., 2024). *Dismenore* memiliki efek yang negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari terlebih pada masa remaja karena dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi ketika belajar, jarang masuk sekolah atau kuliah karena nyeri *Dismenore*, perubahan emosional, kecemasan, mengganggu proses belajar, adanya penurunan dalam keaktifan dalam proses belajar, dan adanya keterbatasan aktivitas fisik serta Sebagian siswa memilih untuk tidur di kelas ketika proses pembelajaran berlangsung (Karlinda et al., 2022).

Hal tersebut dapat menjelaskan tujuan dari penyuluhan *Dismenore* kepada remaja putri kelas VII di SMP Al-Fattah, bagaimana cara mengatasi *Dismenore* sehingga para peserta memahami dan mengetahui cara mengatasi *Dismenore* tersebut. Salah satu mengatasi *Dismenore* adalah dengan cara mengompres dengan air hangat, hal itu dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. yang difokuskan dalam hal ini adalah upaya atau cara mengatasi gejala *Dismenore* yang dirasakan oleh para siswi.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan pada remaja ini memiliki tema *Dismenore* pada remaja menggunakan metode edukasi dengan sasaran remaja SMP kelas VII dengan jumlah 40 orang. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 dan lokasi penyuluhan ini berlokasi di SMP Al-Fattah Kec. Singosari Kab. Malang Provinsi Jawa Timur. Adapun kerangka kerja pengabdian untuk memudahkan kegiatan penyuluhan, yaitu :





Skema 1. Kerangka kerja penyuluhan

Stase fisioterapi komunitas lebih berfokus kepada upaya promotive dan preventif mengenai *Dismenore* pada remaja. Persiapan kegiatan penyuluhan ini mengenai *Dismenore* pada remaja putri kelas VII di SMP Al-Fattah di kec. Singosari kab. Malang Jawa Timur. Ketika kegiatan ini akan dilaksanakan, pemateri memperkenalkan identitas diri pada siswi kelas VII yang berlokasi di aula dengan jumlah siswi 40 orang. Selain itu untuk mempersiapkan kegiatan tersebut penulis menyiapkan media cetak berupa leaflet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan dan materi yang akan di sampaikan pada penyuluhan *Dismenore* pada remaja putri.



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan *Dismenore*

Setelah dilakukan persiapan penyuluhan penulis melakukan tanya jawab sebelum pemberian materi penyuluhan. Pertanyaan tersebut mengenai pengetahuan *Dismenore*, cara pencegahan *Dismenore* yang diketahui oleh para siswi, dan penanganan yang biasa di kalukan oleh para siswi jika mengalami *Dismenore*. Ketika pelaksanaan kegiatan ini berlangsung menggunakan metode ceramah yaitu dengan metode dengan menjelaskan isi materi penyuluhan berupa penjelasan *Dismenore* hingga penanganan ketika mengalami *Dismenore*. Setelah menjelaskan materi *Dismenore* pemateri mempraktekan gerakan latihan untuk mengurangi gejala *Dismenore*.

Pemateri mempraktekan gerakan bertujuan supaya peserta dapat memahami gerakan dan berharap peserta dapat melakukan gerakan tersebut ketika di kamar

masing-masing peserta. Setelah pemateri membawakan materi ada sesi evaluasi yang berupa tanya jawab antara pemateri dan peserta penyuluhan. Dengan adanya sesi tanya jawab itu sangat penting dalam menerima feed back antara pemateri dan peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini yang memiliki tema *Dismenore* pada remaja putri yang disajikan dengan sangat baik kepada para siswi yang berlokasi di aula sekolah SMP Al-Fattah. Tema yang disampaikan membawa respon yang positif ditandai dengan para siswi memperhatikan materi dengan fokus dan antusias. Ketika materi yang akan dibawakan oleh pemateri para siswi menerima leaflet yang telah dibagikan kepada para siswi yang berjumlah 40 orang siswi kelas VII dengan isi materi mengenai *Dismenore*, tanda gejala *Dismenore*, penyebab terjadinya *Dismenore*, faktor risiko *Dismenore*, pencegahan dan penanganan *Dismenore*. Dengan adanya media leaflet, para siswi menjadi lebih memahami terkait materi yang disampaikan dan para siswi menjadi lebih aktif ketika sesi tanya jawab.



Gambar 2. Foto Bersama Ketika Selesai Penyuluhan

Evaluasi dilakukan melalui tahap pre dan posttest. Hasil pretest dan post-test dibandingkan untuk melihat keefektifan dari penyuluhan yang telah dilaksanakan dan di peroleh hasil seperti diagram berikut:

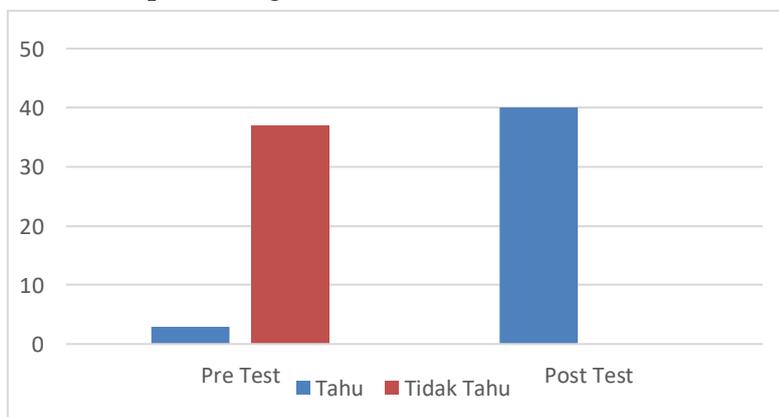


Diagram 1. Hasil Pre - Post Test

Sebelum penyuluhan dimulai penulis melakukan pre-test dengan melakukan sesi tanya jawab kepada para peserta penyuluhan mengenai apa itu *Dismenore*, apa saja tanda gejala *Dismenore* yang para peserta ketahui, apa saja faktor risiko dari *Dismenore* dan bagaimana cara mencegah dan menangani *Dismenore*. Hasil dari pre test tersebut mendapatkan sejumlah 37 tidak mengetahui mengenai *Dismenore* sedangkan untuk 3 orang lainnya mengetahui sedikit tentang *Dismenore*. Setelah melakukan sesi pre-test penulis memulai penyuluhan yang didukung dengan membagikan leaflet *Dismenore* kepada para siswi kelas VII SMP Al-Fattah. Selanjutnya melakukan post-test yang dilakukan ketika penyuluhan selesai dengan pertanyaan yang sama dengan pre test. Setelah melakukan penyuluhan selesai maka didapatkan hasil yang baik dengan para siswi yang memahami materi yang disampaikan. Dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan yang signifikan dari hasil pretest dan post test.

Dismenore memiliki hubungan dengan usia menarche dan Riwayat *Dismenore* di keluarga. Menarche merupakan periode menstruasi yang pertama kali didapatkan ketika pubertas pada anak perempuan usia 10-16 tahun. Kematangan fisik organ reproduksi pada Wanita ditandai dengan terjadinya menarche, jika berlangsung terlalu dini usia menarche akan merupakan salah satu dari faktor risiko terjadinya *Dismenore* primer pada anak Perempuan (Kusnaningsih, 2020). *Dismenore* merupakan nyeri di daerah panggul yang diakibatkan menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri pada *Dismenore* dapat berkurang setelah menstruasi, tetapi tidak sedikit juga wanita nyeri dapat dialami selama menstruasi berlangsung (R. S. Wahyuni & Oktaviani, 2018).

Dismenore dapat menyebabkan nyeri pada paha bagian perut bawah, rasa nyeri yang hilang timbul dan terjadi secara terus menerus. Secara klinis *Dismenore* memiliki gejala seperti nyeri paha, nyeri punggung, muntah, dan mudah tersinggung. *Dismenore* ini dibagi menjadi 2, yaitu *Dismenore* primer dan *Dismenore* sekunder. *Dismenore* primer rasa nyeri yang dirasakan sejak menarche dan bukan disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi. Sedangkan *Dismenore* sekunder itu dapat terjadi pada seorang Wanita yang telah haid dan umumnya di usia 25 tahun keatas, selain itu *Dismenore* sekunder dapat terjadi karena adanya abnormalitas panggul seperti adenomyosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma, dan penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Astuti et al., 2021).

Menurut penelitian sebelumnya *Dismenore* dapat disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat, mengonsumsi junk food, merokok, dan tidak pernah olahraga hal itu dapat memicu rasa nyeri ketika menstruasi. Menarche yang terlalu awal pada beberapa perempuan dapat menyebabkan organ reproduksi



tidak siap mengalami perubahan, yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri. Kelompok usia yang mengalami menarche pada usia diatas 12 tahun dan tidak mengalami *Dismenore* dikategorikan sebagai kelompok usia menarche normal yang mengalami perubahan reproduksi tanpa keluhan sakit selama masa haid (Mouliza, 2020).

Untuk mengatasi rasa nyeri yang dia akibatkan oleh *Dismenore* dapat dilakukan dengan cara mengompres dengan hot pack atau kompres hangat, selain itu dapat melakukan olahraga dengan latihan-latihan yang ringan. Olahraga dapat memberikan sensasi yang relaksai pada tubuh sehingga dapat menyebabkan rasa sakit yang berkurang. Olahraga meningkatkan produksi hormon endorphin di otak dan susunan syaraf tulang belakang, yang merupakan obat penenang alami yang menenangkan (Astuti et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan pencegahan dan cara penanganan merupakan tindakan preventif yang penting dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan serta memandirikan individu dalam penanganannya (Fabanyo, 2022). Melakukan penyuluhan *Dismenore* pada remaja putri di SMP Al-Fattah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pencegahan dan cara mengatasi ketika terjadi *Dismenore*. Penyuluhan *Dismenore* pada remaja putri kelas VII di SMP Al Fattah berjalan dengan baik, kondusif, efektif, dan respon yang antusias dari peserta penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan di SMP Al Fattah terdapat peningkatan pengetahuan terkait *Dismenore*, hal tersebut dapat terlihat pada diagram di atas mengenai pre-test dan post test yang telah diberikan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan ini yang diberikan kepada siswi kelas VII SMP Al-Fattah yang berjalan dengan baik, efektif, dan kondusif. Berdasarkan hasil evaluasi yang dapat dilihat pada diagram pre test dan post test di atas terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah melakukan penyuluhan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan penyuluhan ini telah dicapai dengan meningkatnya pengetahuan *Dismenore* para siswi SMP Al-Fattah. Penulis berharap setelah dilakukan penyuluhan dan telah meningkatnya pengetahuan pada siswi dapat diterapkan di kehidupannya para siswi untuk mengatasi rasa nyeri pada *Dismenore*.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Rakhmat Rosadi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran dan arahnya. Terima kasih kepada pihak puskesmas yang telah memberikan kesempatan dan tempat

untuk penulis melakukan penyuluhan. Terima kasih kepada pihak sekolah SMP Al-Fattah yang telah memberikan kesempatan dan waktunya untuk penulis melakukan penyuluhan kepada siswi kelas VII. Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada adik-adik kelas VII SMP Al-Fattah yang telah mendengarkan materi dari awal hingga dan memahami penyuluhan *Dismenore* yang penulis berikan.

F. DAFTAR RUJUKAN

- 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), 57–66.
- Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SISWA SMK KABUPATEN SEMARANG. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.36409/jika.v5i2.115>
- Fabanyo, R. A. (2022). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=OyiGEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Sinta, O. A., Pramana, C., & Issabella, C. M. (2024). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Tentang Disminorea Pada Anak Kelas XI IPA 1 Di SMAN 08 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 1009–1013. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i4.936>
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., Ciptiasrini, U., Studi, P., Profesi, P., Program, B., & Fakultas Vokasi, P. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4564–4575.
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(3), 618. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2723>

Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>

