

PEMBERIAN EDUKASI TERKAIT DISMENORE DAN CARA PENANGANAN PADA SISWI SMP NEGERI 3 BABAT**PROVIDING EDUCATION RELATED TO DYSMENORHORE AND HOW TO TREAT IT TO STUDENTS OF BABAT 3 STATE MIDDLE SCHOOL****Tyawan Tikasari^{1*}, Anita Faradilla²**^{1*2} Universitas Muhammadiyah Malang, Malang^{1*}Email tyawantikasari@gmail.com**Article History:**Received: August 06th, 2024Revised: October 10th, 2024Published: October 15th, 2024**Keywords:** Adolescents,
Dysmenorrhea, Pain
Management

Abstract: Puberty in women is marked by the onset of menstruation or menstruation. During menstruation, a person will experience pain around the stomach which is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is one of the most common causes of pelvic pain and temporary absence from school or work, among young and adult women. Measuring the level of female students' knowledge regarding dysmenorrhea was carried out when the presenter gave a presentation regarding dysmenorrhea, namely by conducting questions and answers. Objective: This education is held to increase female students' knowledge and understanding regarding dysmenorrhea and how to treat it. Results: pre-test 20% and post-test 90%. Conclusion: this education has been implemented and produced changes in accordance with the output target, namely knowledge about how to deal with menstrual pain.

Abstrak

Pubertas pada wanita ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Selama menstruasi, seseorang akan mengalami nyeri disekitar perut yang disebut dengan dismenore. Dismenorea merupakan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan ketidakhadiran sementara dari sekolah atau tempat kerja, di kalangan wanita muda dan dewasa. Pengukuran tingkat pengetahuan siswi terkait dismenore dilakukan saat pemateri memberikan pemaparan terkait dismenore, yaitu dengan melakukan tanya jawab. Tujuan: diadakannya edukasi ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman siswi terkait dismenore dan cara penanganannya. Hasil: pre-test 20% dan post-test 90%. Kesimpulan: edukasi ini telah terlaksana dan menghasilkan perubahan sesuai dengan target output yaitu pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid.

Kata Kunci: Remaja, Dismenore, Penanganan Nyeri**PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan, setiap orang akan melewati masa yang disebut masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang biasanya

terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek: perkembangan psikososial, yang meliputi pencarian jati diri; perkembangan kognitif, yang berkaitan dengan kemampuan berpikir; dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja terjadi akibat perubahan hormonal yang mengakibatkan tanda-tanda pubertas (Swandari, 2022). Pubertas pada wanita ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi (Rahmawati, 2023). Menstruasi merupakan keluarnya darah dari vagina, hal ini terjadi karena luruhnya dinding rahim (endometrium) yang tidak dibuahi. Menstruasi biasanya terjadi 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya (Rahmawati, 2023). Selama menstruasi, seseorang akan mengalami nyeri disekitar perut yang disebut dengan dismenore.

Dismenore dianggap sebagai salah satu gangguan ginekologi yang paling umum pada gadis remaja. (De Sanctis *et al.*, 2016). Dismenore merupakan salah satu penyebab paling umum nyeri panggul dan ketidakhadiran sementara dari sekolah atau pekerjaan di kalangan wanita muda dan dewasa. (López-Liria *et al.*, 2021). Dismenore menimbulkan dampak negatif pada siswi, khususnya penurunan prestasi akademik (88,3%) seperti ketidakhadiran, berkurangnya partisipasi dan konsentrasi selama kelas, serta keterbatasan dalam berolahraga, belajar, dan ujian (Monica *et al.*, 2023). Nyeri dismenore dapat menjalar ke bagian belakang kaki atau punggung bawah. Perubahan suasana hati, kelelahan, sakit kepala, mual, dan edema selama menstruasi dilaporkan terjadi pada dismenore. Konsekuensi negatif dari dismenore dapat mencakup gangguan kualitas kehidupan pribadi dan sosial, gangguan suasana hati, gangguan tidur, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari yang biasa (Oktorika *et al.*, 2020). Tujuan diadakannya edukasi ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman siswi terkait dismenore dan cara penanganannya.

:

METODE

Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswi SMP Negeri 3 Babat yang dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 25 April 2024. Pemberian edukasi terkait dismenore dan cara penanganannya menggunakan metode ceramah dan membagikan *leaflet*. Pengukuran tingkat pengetahuan siswi terkait dismenore dilakukan saat pemateri memberikan pemaparan terkait dismenore, yaitu dengan melakukan tanya jawab, setelah pemaparan selesai pemateri menanyakan kembali terkait pertanyaan yang tadi ditanyakan. Untuk pertanyaan yang diajukan berupa pengetahuan terkait definisi, gejala, penyebab, dan penanganan dismenore.

HASIL

Pengetahuan	Hasil
Pre-test	20%

Post-test	90%
-----------	-----

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Dari hasil pre-test diketahui bahwa pengetahuan siswi SMP Negeri 3 Babat hanya sekitar 20%. Namun setelah diberikan edukasi siswi dapat menjawab semua pertanyaan yang diberikan pemateri hingga 100%.



Gambar 1. Dokumentasi Pemberian Edukasi

PEMBAHASAN

Edukasi ini dilakukan pada siswi SMP Negeri 3 Babat dan diterima baik oleh siswi yang berjumlah sekitar 50. Siswi mendengarkan dengan seksama materi yang diberikan seperti definisi dismenore, tanda gejala dismenore, penyebab dismenore, dan latihan yang dapat mengurangi nyeri dismenore. Pemaparan materi didukung dengan *leaflet* yang berisikan terapi latihan *William flexion exercise* dan *McKenzie exercise* untuk mengurangi rasa nyeri. Pemateri juga menjelaskan bahwa latihan-latihan ini dapat dilakukan dirumah dengan dosis 2x8 pengulangan setiap harinys. Siswi yang awalnya tidak begitu mengerti tentang dismenore dan cara penanganan, setelah sekitar 30 menit di berikan pemaparan materi dismenore ternyata pengetahuan mereka mulai meningkat sekitar 90% dari nilai sebelum diberikan penyuluhan. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan melalui pendidikan formal, diskusi, dan belajar dari pengalaman orang lain yang dapat meningkatkan pemikirannya. Informasi dari media massa dapat memberikan landasan kognitif baru bagi individu untuk membentuk pengetahuan.

KESIMPULAN

Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi ini telah terlaksana dan menghasilkan perubahan sesuai dengan target output yaitu pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid tanpa obat. Diharapkan penyuluhan yang diberikan dapat dilaksanakan secara rutin dan diaplikasikan.

PENGAKUAN

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Babat karena telah mengizinkan peneliti untuk memberikan edukasi kepada siswi-siswinya.

DAFTAR REFERENSI

- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.
- López-Liria, R., Torres-álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>
- Monica, A., Lilis, Kurniawan, F., & Padang, A. F. (2023). Menstrual Cycle Length and Dysmenorrhea in Female Adolescents Aged 9-18 Years. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 11(1), 25–30. <https://doi.org/10.32771/inajog.v11i1.1674>
- Oktoika, P., Eka Sudiarti, P., & Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129.
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), 17–21.
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.