



Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Mengatasi Masalah Dysmenorrhea Primer

Putri Suciani Asyurah¹✉, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Agustin Selviana³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Rampal Celaket

*e-mail: putrisucianiasyurah@gmail.com¹, sunaringsih@umm.ac.id², selfiana.agustin85@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.45

Received : October 21st 2024 Revised : October 25th 2024 Accepted : October 31st 2024

Abstrak

Latar Belakang : Dysmenorrhea primer adalah kondisi nyeri haid akibat aktivitas kontraksi uterus tanpa adanya kelainan patologis di area panggul. Kondisi ini sering dialami oleh remaja perempuan dan berdampak signifikan pada kualitas hidup serta produktivitas mereka. Nyeri biasanya terjadi di perut bagian bawah dan dapat disertai gejala lain, seperti diare, mual, muntah, sakit kepala, serta pusing, sehingga dapat mengganggu aktivitas harian. Latihan abdominal stretching telah terbukti membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot perut dan punggung bawah, serta meningkatkan fleksibilitas sendi, yang berkontribusi dalam meredakan nyeri akibat dysmenorrhea. Metode: Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan bagi remaja putri tentang dysmenorrhea primer, dengan media poster sebagai alat bantu visual. Tujuannya adalah memberikan edukasi dan pemahaman kepada remaja putri mengenai penyebab, gejala, dan cara penanganan dysmenorrhea, termasuk latihan-latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi nyeri. Kesimpulan: Penyuluhan berlangsung dengan baik, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait dysmenorrhea primer. Setelah penyuluhan, remaja putri menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai latihan-latihan untuk mengurangi nyeri, sehingga ada penurunan intensitas nyeri setelah latihan dilakukan di rumah. Kegiatan ini yang dilakukan di Posyandu Remaja RW 01 Kelurahan Rampal Celaket Kecamatan Klojen, Malang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan dan penanganan dysmenorrhea primer secara mandiri.

Kata Kunci : remaja putri, *abdominal stretching exercises*, dysmenorrhea primer, penyuluhan

Abstract

Background : Primary dysmenorrhea is a condition characterized by menstrual pain due to uterine contractions in the absence of any pathological abnormalities in the pelvic region. This condition is commonly experienced by adolescent girls and significantly impacts their quality of life and productivity. The pain typically occurs in the lower abdomen and may be accompanied by other symptoms, such as diarrhea, nausea, vomiting, headache, and dizziness, often disrupting daily activities. Abdominal stretching exercises have been shown to help improve blood circulation, strengthen the abdominal and lower back muscles, and increase joint flexibility, which contributes to relieving pain associated with dysmenorrhea. Method : The activity involved health education for adolescent girls about primary dysmenorrhea, utilizing posters as visual aids. The objective was to provide education and increase the understanding of adolescent girls regarding the causes, symptoms, and management of dysmenorrhea, including simple exercises that can be done at home to alleviate pain. Conclusion : The health education session was successful in enhancing the knowledge and understanding of adolescent girls concerning primary dysmenorrhea. Following the session, the participants showed an improved understanding of exercises to reduce pain, leading to a decrease in pain intensity after practicing the exercises at home. This activity, conducted at the Youth Health Post (Posyandu Remaja) in RW 01, Rampal Celaket Village, Klojen Subdistrict, Malang, successfully increased the knowledge of adolescent girls regarding the prevention and self-management of primary dysmenorrhea.

Keywords : adolescent girls, *abdominal stretching exercises*, primary dysmenorrhea, health education

1. PENDAHULUAN

Dysmenorrhea digambarkan sebagai gejala menstruasi yang umum terjadi pada remaja perempuan yang berdampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, dan peningkatan risiko emosional (Azurah et al., 2013). Dysmenorrhea juga didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah sebelum atau selama siklus menstruasi, tanpa adanya kelainan pada hip. Dysmenorrhea sejauh ini merupakan masalah ginekologi yang paling umum (Rowe et al., 2020). Rasa sakit akibat dysmenorrhea sering kali cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan sering disertai dengan gejala lain, seperti diare, mual, muntah, sakit kepala, dan pusing (Smith et al., 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 50% remaja perempuan di dunia mengalami gejala yang cukup berat, termasuk dysmenorrhea primer, yang terdiri dari sekitar 10% hingga 15% di Amerika Serikat dan Swedia sekitar 72% (Sari et al., 2020). Di Inggris, prevalensi dysmenorrhea sebesar 45%–97% pada penelitian berbasis komunitas dan 41–62% pada penelitian berbasis rumah sakit yang terendah adalah di Bulgaria sebesar 8,8% dan yang tertinggi adalah di Finlandia sebesar 94% (Anggraini et al., 2022). Di Indonesia, 98,8 persen remaja mengalami dysmenorrhea, yang biasanya muncul pada masa remaja akhir, dengan rata-rata usia 17,7 tahun dengan angka kejadian dysmenorrhea tipe primer mencapai 54,89%, sementara angka kejadian dysmenorrhea tipe sekunder mencapai 45,11% (Septi et al., 2021).

Nyeri abdomen yang berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan sekolah, olahraga, dan interaksi sosial (Prastiwi et al., 2021). Selain itu, siswi dapat mengalami ketidaknyamanan signifikan, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Putri et al., 2023). Kondisi ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental siswi, dengan munculnya stres, kecemasan, dan depresi (Mansoben et al., 2021).

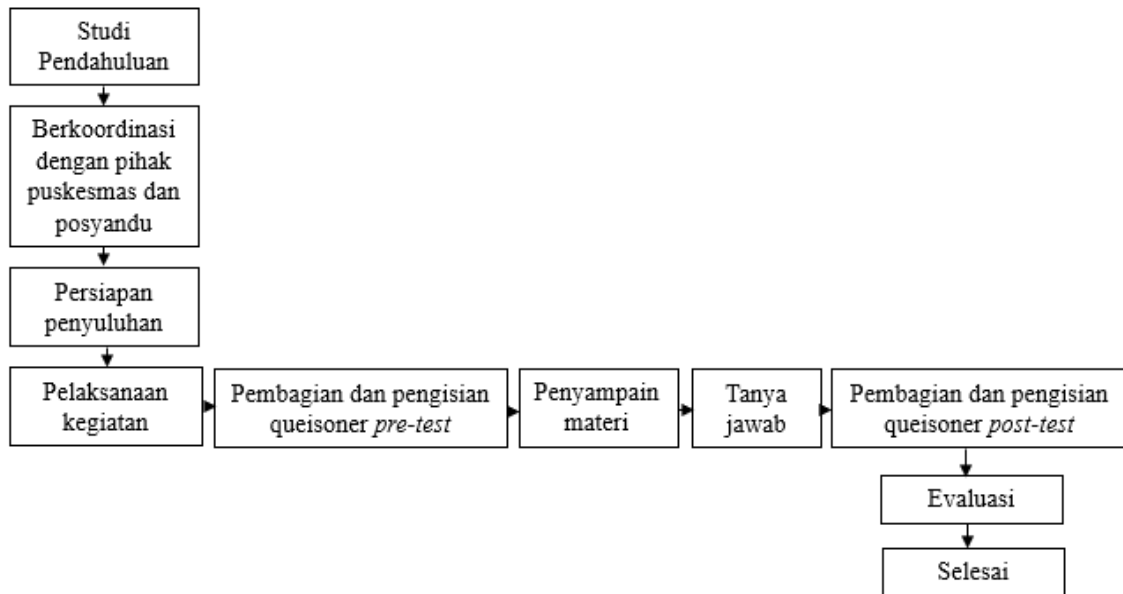
Pengobatan dysmenorrhea dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penggunaan analgetika (obat pereda nyeri) dan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan piroxicam adalah beberapa contoh pengobatan farmakologi untuk nyeri menstruasi namun, penggunaan obat ini dapat menimbulkan efek samping terutama pada saluran cerna, ginjal dan hati (Misliani et al., 2019). Secara non-farmakologi yaitu dengan melakukan exercise berupa abdominal stretching exercises. Pendekatan abdominal stretching exercises ini aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping dan prosesnya terjadi secara fisiologis (Barassi et al., 2018; Silviani et al., 2020).

Abdominal stretching exercise adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan elastisitas serta kekuatan otot-otot abdomen, lumbar (columna vertebralis), dan ilium. Untuk mempermudah identifikasi lokasi spesifik pada abdomen, area tersebut dibagi menjadi sembilan regio, yaitu regio hypochondrium dextra, regio hypochondriaca sinistra, regio umbilical, regio lateralis dextra, regio lateralis sinistra, regio hypogastrium atau pubic, regio inguinalis atau iliaca dextra, dan regio inguinalis atau iliaca sinistra. (Husairi et al., 2020).

Bagian ini didukung kajian literatur yang dijadikan sebagai penunjang konsep pengabdian. Penulis dituntut menyajikan kajian literatur yang primer (referensi artikel jurnal dan prosiding konferensi) dan mutakhir (referensi yang dipublikasikan dalam selang waktu 10 tahun terakhir). Kajian literatur tidak terbatas pada teori saja, tetapi juga bukti-bukti empiris. Perkaya bagian pendahuluan ini dengan upaya-upaya yang pernah dilakukan pihak lain. Artikel ini merupakan hasil pengabdian yang merupakan hilirisasi dari hasil penelitian, dapat berupa hasil penelitian sendiri maupun peneliti lain.

2. METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, gejala, faktor serta penatalaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan pada remaja putri di posyandu remaja adalah berupa poster. Sebelum diberikan penyuluhan pada remaja putri diberikan kuesioner pre-test dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan remaja putri terhadap dysmenorrhea primer atau nyeri haid. Setelah dia lahir sesi kemudian diberikan kuesioner post-test pada remaja putri. Questioner pre & post test yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Posyandu Remaja RW 01 Kelurahan Rampal Celaket Kecamatan Klojen Malang, pada hari sabtu, 26 Oktober 2024 jam 10.00-11.00 WIB.

Pelaksanaan

Kegiatan pertama-tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada para remaja putri, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan terlebih dahulu bersama pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada para lansia mengenai dysmenorrhea primer atau nyeri haid dengan menggunakan poster, dan mempraktekkan langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan dirumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab kepada remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terkait dysmenorrhea primer posyandu remaja RW 01 Kelurahan Rampal Celaket berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang didapatkan dari 20 remaja putri yang datang pada saat penyerahan materi penyuluhan. Selama penyampaian materi, para

remaja putri mendengarkan materi yang disampaikan. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, gejala, pencegahan dan manfaat home exercises bagi penderita dysmenorrhea primer. Para remaja putri yang hadir dalam acara tersebut dengan antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi yang disampaikan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga menarik perhatian remaja putri, karena media yang digunakan berupa poster, sehingga remaja putri dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan remaja putri secara mandiri sambil berolahraga di rumah. Dalam diskusi tanya jawab, para remaja putri sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan para narasumber, karena mereka ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya.



Gambar 1. Pengenalan diri & pembagian kuesioner pre test



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan & Sesi Tanya Jawab



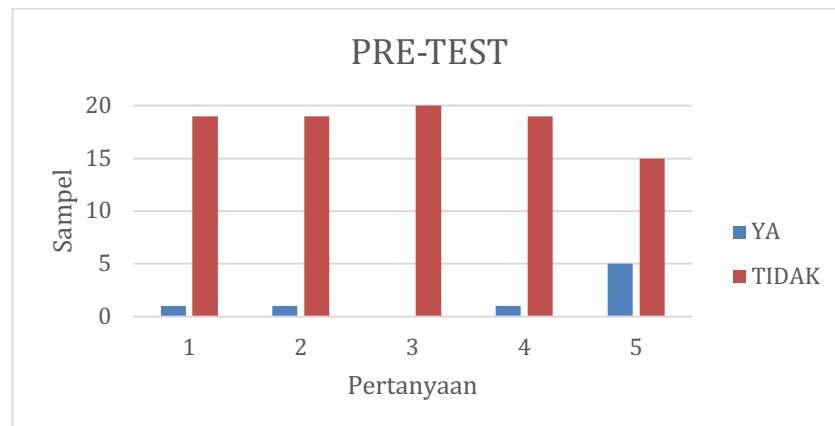
Gambar 3. Memberikan Home Exercises

Konseling fisioterapi dysmenorrhea primer dapat dilakukan remaja putri secara mandiri di rumah sambil aktif bergerak. Rutin berolahraga selama 10-15 menit dapat mengurangi intensitas nyeri haid. Latihan abdominal stretching exercise adalah jenis latihan yang fokus pada penguatan otot-otot abdomen, peningkatan fleksibilitas, dan ketahanan otot, latihan ini telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama menstruasi. Melakukan aktivitas fisik

atau latihan juga dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang memiliki efek menenangkan dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri, khususnya nyeri dysmenorrhea.

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah wawancara, seperti ditunjukkan pada diagram di bawah ini :

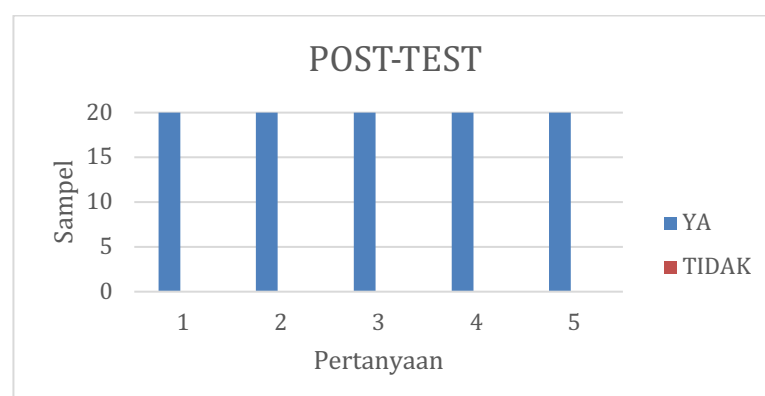
Hasil *Pre-Test*



Grafik 1. Hasil *Pre-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang dysmenorrhea primer dengan pertanyaan 1 terdapat 1 orang yang menjawab “Ya” dan 19 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 1 orang yang menjawab “Ya” dan 19 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 3 terdapat 20 orang menjawab “tidak”, pertanyaan 4 terdapat 1 orang yang menjawab “Ya” dan 19 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 5 terdapat 5 orang yang menjawab “Ya” dan 15 orang menjawab “Ya”. Kesimpulan yang didapat dari hasil pre-test diatas bahwa komunitas wanita di posyandu remaja RW 01 Kelurahan Rampal Celaket belum mengetahui tentang dysmenorrhea primer dan penanganan pada dysmenorrhea primer.

Hasil *Post-Test*



Grafik 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 remaja perempuan setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang dysmenorrhea primer didapatkan hasil post-test, pertanyaan 1 terdapat 20 remaja putri menjawab “Ya” dan tidak ada orang yang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 20 remaja putri menjawab “Ya” dan tidak ada orang yang menjawab

“Tidak”, pertanyaan 3 terdapat 20 remaja putri menjawab “Ya” dan tidak ada orang yang menjawab “Tidak”, pertanyaan 4 terdapat 20 remaja putri menjawab “Ya” dan tidak ada orang yang menjawab “Tidak”, pertanyaan 5 terdapat 20 remaja putri menjawab “Ya” dan tidak ada orang yang menjawab “Tidak”. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan komunitas wanita di RW 01 Kelurahan Ramket remaja putri mengetahui tentang dysmenorrhea primer dan penanganan pada kasus dysmenorrhea primer.

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	NILAI		NILAI	
	Pre-Test		Post-Test	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	1	19	20	0
2	1	19	20	0
3	0	20	20	0
4	1	19	20	0
5	5	15	20	0

Sebagaimana tertera pada Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada komunitas wanita di RW 01 Kelurahan Ramket, komunitas wanita cenderung kurang mengetahui tentang dysmenorrhea primer, dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada komunitas wanita menjadi lebih tahu tentang dysmenorrhea primer. oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang dysmenorrhea primer dan penanganan pada kasus dysmenorrhea primer di posyandu remaja RW 01 Kelurahan Ramket.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di posyandu remaja RW 01 Kelurahan Ramket Kecamatan Klojen, Malang dapat memberikan pengetahuan serta wawasan pada remaja putri mengenai dysmenorrhea primer sehingga remaja putri mampu melakukan pencegahan dan penanganan nyeri haid secara mandiri dengan melakukan latihan secara aktif. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih terdapat beberapa remaja putri yang belum mengetahui apa itu dysmenorrhea primer dan cara penanganannya. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan posyandu remaja untuk memberikan wawasan dan pencegahan dysmenorrhea primer pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Nur Azurah, A. G., Sanci, L., Moore, E., & Grover, S. (2013). The Quality of Life of Adolescents with Menstrual Problems. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(2), 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.11.004>.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Smith RP, Laube DW, & Herbert WNP. (2019). Gynecology. In: Casanova R, ed. Beckmann and Ling's Obstetrics and Gynecology.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri (Vol. 3, Issue 2).
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/CDK.V49I4.219>
- Septi Riona, Helni Anggraini, & Satra Yunola. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tah. *Jurnal Doppler*, 5(2).
- Prastiwi, S., Hidajaturrokhmah, N. Y., & Anggraeni, S. (2021). The Effectiveness of Abdominal Stretching Exercises and Dysmenorrhea Gymnastics Against Dysmenorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls: Literature Review. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 34–41. <https://doi.org/10.55700/OAHSJ.V2I2.17>
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/JMI.V2I9.508>
- Mansoben, N., Gurning, M., Sikowai, I. H., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Papua, K. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 201–209. <https://doi.org/10.36590/JIKA.V3I3.201>
- Mislani, & Anita Firdaus. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi.
- Barassi, G., Bellomo, R. G., Porreca, A., Di Felice, P. A., Prosperi, L., & Saggini, R. (2018). Somato-Visceral Effects in the Treatment of Dysmenorrhea: Neuromuscular Manual Therapy and Standard Pharmacological Treatment. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 24(3), 291–299. <https://doi.org/10.1089/ACM.2017.0182>
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dysmenorrhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.34310/SJKB.V7I1.264>
- Husairi, A., Sanyoto, D. D., Yuliana, I., Panghiyangani, R., Asnawati., Triawanti. (2020). Sistem Pencernaan-Tinjauan Anatomi, Histologi, Biologi, Fisiologi dan Biokimia. ISBN 978-623-7718-10-9