



Edukasi Fisioterapi Untuk Manajemen Dismenore pada Perkumpulan Ibu PKK FISIP UNSRI

Meutia Siti Zahara¹, Atika Yulianti²

^{1,2}. Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: meutiaprabujaya792@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.94

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 30th 2025

Abstrak

Pendahuluan; Dismenore merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh perempuan usia produktif dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri haid adalah fisioterapi, yang meliputi latihan peregangan, teknik relaksasi, serta terapi panas. Tujuan: Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu anggota PKK FISIP Universitas Sriwijaya mengenai manajemen dismenore melalui fisioterapi. Metode Penelitian: Metode yang digunakan adalah *one group pre-post test*, di mana peserta diberikan pre-test sebelum edukasi dan *post-test* setelah edukasi untuk menilai efektivitas program. Materi edukasi disampaikan melalui presentasi menggunakan media poster, serta demonstrasi latihan fisioterapi. Hasil: Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik fisioterapi dalam mengatasi nyeri haid. Kesimpulan: Edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan peserta dalam menerapkan metode fisioterapi untuk mengurangi nyeri dismenore secara mandiri.

Kata kunci: dismenore, fisioterapi, edukasi kesehatan, latihan peregangan, komunitas wanita

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by women of reproductive age and can interfere with daily activities. One effective non-pharmacological method for managing menstrual pain is physiotherapy, which includes stretching exercises, relaxation techniques, and heat therapy. Objective: This educational activity aims to enhance the understanding of PKK FISIP Universitas Sriwijaya members regarding dysmenorrhea management through physiotherapy. Method: The method used is a one-group pre-post test, where participants took a pre-test before and a post-test after the educational session to assess the program's effectiveness. The materials were delivered through presentations using posters and demonstrations of physiotherapy exercises. Results: The post-test results showed an increase in participants' understanding of physiotherapy techniques for managing menstrual pain. Conclusion: This educational program proved to be effective in raising awareness and improving participants' skills in applying physiotherapy methods to independently reduce dysmenorrhea.

Keywords: *dysmenorrhea, physiotherapy, health education, stretching exercises, women's community.*

1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh perempuan usia reproduktif. Kondisi ini terjadi akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan selama menstruasi, yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin di dalam endometrium. Kontraksi yang terlalu kuat ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah di sekitar rahim, sehingga menimbulkan nyeri yang dapat menjalar hingga ke punggung bawah dan paha

(Sanchez *et al.*, 2020). Dismenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan organik pada organ reproduksi dan umumnya mulai dirasakan sejak awal menstruasi pertama (menarche). Sebaliknya, dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis, fibroid rahim, atau penyakit radang panggul (Itani *et al.*, 2022). Selain rasa nyeri, gejala yang sering menyertai dismenore antara lain mual, muntah, sakit kepala, serta kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sari & Hayati, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dismenore memiliki prevalensi yang cukup tinggi di berbagai negara. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sebanyak 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenore, dengan 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer dilaporkan lebih dari 50% di setiap negara. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore mencapai 62,3%, sementara menurut Klien dan Litt, angka kejadian dismenore mencapai 59,7%. Sedangkan di Swedia, prevalensinya lebih tinggi, yaitu sekitar 72% (Amilisyah *et al.*, 2023). Di Indonesia, prevalensi dismenore tergolong tinggi, yaitu 64,25%, dengan 54,89% diantaranya merupakan dismenore primer, sementara 9,36% termasuk dismenore sekunder (Umami, 2022). Laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% perempuan usia produktif mengalami dismenore, dengan sekitar 15% mengalami keterbatasan dalam menjalankan aktivitas akibat nyeri yang dialami.

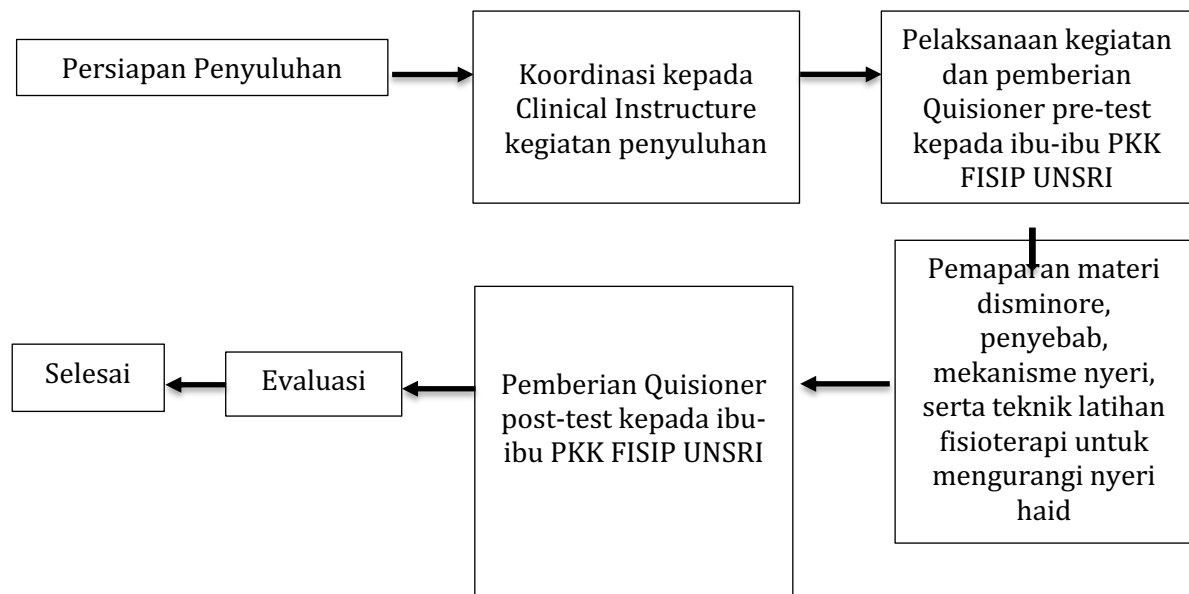
Metode pengelolaan nyeri akibat dismenore secara umum terbagi menjadi dua kategori, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis seringkali melibatkan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAIDs) atau terapi hormonal. Meskipun terbukti efektif, metode ini memiliki efek samping seperti gangguan lambung, perubahan hormon, hingga risiko ketergantungan obat dalam jangka panjang (Bindu *et al.*, 2020). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan fisioterapi, menjadi alternatif yang lebih aman dan dapat diterapkan dalam jangka panjang (Rigal *et al.*, 2025).

Manajemen dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis, seperti NSAIDs dan kontrasepsi hormonal, sering digunakan, namun memiliki efek samping seperti gangguan pencernaan dan perubahan hormonal. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis, seperti latihan fisioterapi, menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif (López-Liria *et al.*, 2021). Latihan fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk mengurangi nyeri haid (Rigal *et al.*, 2025). Sebuah studi oleh (Kannan & Sarah, 2022) menemukan bahwa latihan fisioterapi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri dismenore hingga 40% dan memberikan efek positif terhadap kesejahteraan emosional dan fisik penderita.

Di lingkungan masyarakat, peran ibu penting dalam penyebaran informasi kesehatan, termasuk dalam mengenali dan mengatasi dismenore. Oleh karena itu, komunitas seperti Perkumpulan Ibu PKK di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya (PKK FISIP UNSRI) dapat menjadi wadah yang tepat untuk memberikan edukasi mengenai fisioterapi dalam penanganan dismenore. Dengan adanya program edukasi ini, diharapkan ibu-ibu di komunitas tersebut dapat memahami cara-cara sederhana namun efektif dalam mengelola nyeri haid, baik untuk diri sendiri maupun bagi anggota keluarga lainnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu-ibu PKK FISIP UNSRI dalam mengelola dismenore.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-post test yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi fisioterapi pada ibu-ibu anggota PKK FISIP Universitas Sriwijaya. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta dan dilaksanakan di Aula Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya, Palembang, pada tanggal 10 Januari 2025. Sebelum penyampaian materi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test guna mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai dismenore dan fisioterapi sebagai metode penanganannya. Setelah sesi edukasi, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk mengukur perubahan pemahaman setelah diberikan edukasi. Materi dalam penyuluhan ini disampaikan melalui presentasi yang didukung oleh poster sebagai media promosi kesehatan untuk memperjelas informasi yang diberikan.



Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan :

1. Persiapan Kegiatan
 - a. Koordinasi dengan pengurus PKK FISIP UNSRI terkait pelaksanaan edukasi.
 - b. Menyiapkan materi edukasi dengan poster
 - c. Menyusun dan mencetak kuesioner pre-test dan post-test.
2. Koordinasi dengan *Clinical Instructure* (Dosen Pembimbing/Instruktur Klinik)
 - a. Mendapatkan arahan mengenai pelaksanaan edukasi.
 - b. Mengatur pembagian tugas untuk pemateri dan demonstrator.
 - c. Memastikan kesiapan logistik dan perlengkapan kegiatan.
3. Pelaksanaan *Pre-test*
 - a. Peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pemahaman awal mengenai dismenore dan fisioterapi.
 - b. Data pre-test digunakan untuk mengetahui sejauh mana edukasi yang diperlukan.
4. Penyampaian Materi Edukasi
 - a. Presentasi menggunakan poster mengenai dismenore dan teknik fisioterapi.
 - b. Penjelasan definisi, mekanisme nyeri, serta teknik latihan fisioterapi untuk mengurangi nyeri haid.
 - c. Penggunaan poster sebagai media tambahan untuk mempermudah pemahaman

- peserta.
5. Demonstrasi Teknik Fisioterapi
 - a. Latihan peregangan otot untuk mengurangi ketegangan pada panggul dan punggung bawah.
 - b. Teknik relaksasi pernafasan diafragma untuk menurunkan stres dan meredakan nyeri.
 - c. Penggunaan kompres hangat untuk mengurangi kontraksi otot rahim yang berlebihan.
 6. Pelaksanaan *Post-test*
 - a. Peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai perubahan pemahaman setelah edukasi.
 - b. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk melihat efektivitas edukasi.
 7. Evaluasi dan Diskusi
 - a. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
 - b. Pemberian lembar poster latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
 - c. Evaluasi keberhasilan program berdasarkan tingkat pemahaman dan partisipasi peserta.
 8. Penutupan dan Dokumentasi
 - a. Dokumentasi kegiatan melalui foto dan catatan evaluasi.
 - b. Penyampaian kesimpulan dan harapan keberlanjutan edukasi bagi ibu-ibu PKK.

Tabel 1. Kuesioner Pemahaman Dismenore

NO	PERTANYAAN	JAWABAN			
		PRE-TEST		POST-TEST	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda mengetahui apa itu dismenore?				
2.	Apakah Anda mengetahui cara kerja fisioterapi dalam mengurangi nyeri haid?				
3.	Apakah Anda mengetahui latihan peregangan yang dapat membantu mengurangi nyeri haid?				
4.	Apakah Anda bersedia menerapkan fisioterapi di rumah sebagai alternatif penanganan nyeri haid?				
5.	Apakah menurut Anda edukasi ini bermanfaat?				

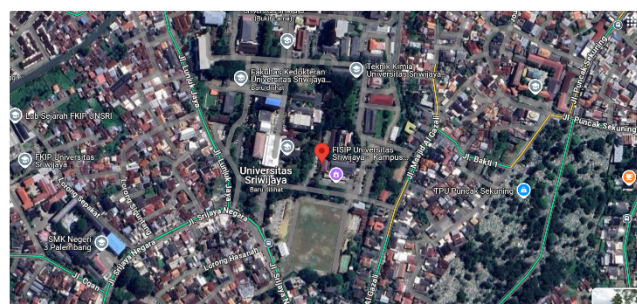


Gambar 1. Media Promosi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di Aula Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Sriwijaya Jl. Lintas Palembang Prabumulih KM 32, Inderalaya, Sumatera Selatan, Indonesia.



b. Pelaksanaan

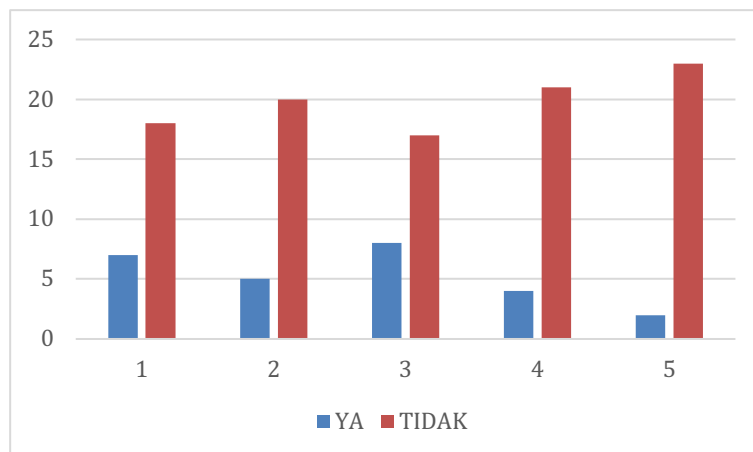
Kegiatan penyuluhan edukasi fisioterapi ini dilaksanakan pada 10 Januari 2025 di Aula FISIP Universitas Sriwijaya dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang ibu-ibu anggota PKK FISIP UNSRI. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait dismenore dan teknik fisioterapi. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi melalui media poster, yang mencakup pengertian dismenore, faktor penyebab, serta berbagai teknik fisioterapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri haid. Selain itu, peserta juga diberikan demonstrasi beberapa teknik fisioterapi yang dapat dipraktikkan di rumah, seperti latihan peregangan, teknik relaksasi pernafasan diafragma, serta penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Menurut [10] terapi panas seperti kompres hangat dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang dapat meredakan nyeri menstruasi. Selain itu, latihan fisioterapi yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan pada area panggul dan punggung bawah [8].

Beberapa latihan yang diajarkan dalam sesi ini meliputi *bird dog*, *lower trunk rotation*, *buttock*, *bridging*, dan *curl up*. Setiap gerakan dilakukan selama 10–20 detik dengan 4 kali pengulangan [11]. Latihan ini juga dilengkapi dengan teknik pernapasan diafragma, yaitu menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Teknik ini bertujuan untuk membantu tubuh lebih rileks serta meningkatkan kapasitas paru-paru, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan nyeri haid yang dialami [8]. Setelah sesi praktik, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti edukasi. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab, dimana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan edukasi fisioterapi ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti sesi edukasi serta aktif berpartisipasi dalam praktik latihan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan ibu-ibu PKK FISIP UNSRI dapat mengaplikasikan metode fisioterapi yang telah dipelajari untuk mengurangi nyeri dismenore serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara mandiri di rumah.

Hasil Pre-Test

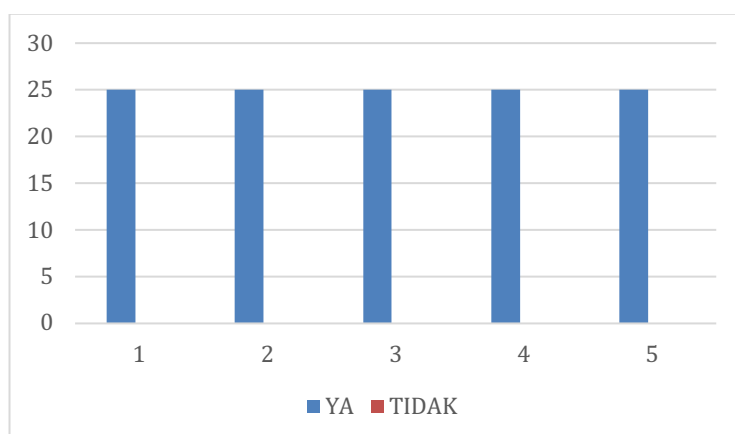
Diagram di bawah ini menunjukkan 25 peserta dan 5 pertanyaan, yang menggambarkan hasil dari *pre-test* yang diberikan kepada ibu-ibu anggota PKK FISIP Universitas Sriwijaya. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pada pertanyaan 1, terdapat 18 orang menjawab tidak dan 7 orang menjawab ya. Pertanyaan 2 menunjukkan 20 orang menjawab tidak, sedangkan 5 orang menjawab ya. Pertanyaan 3 menunjukkan bahwa 17 orang menjawab tidak dan 8 orang menjawab ya. Pada pertanyaan 4, sebanyak 21 orang menjawab tidak dan 4 orang menjawab ya. Pertanyaan 5 menunjukkan bahwa 23 orang menjawab tidak dan hanya 2 orang menjawab ya.



Grafik 1. Hasil Pengetahuan Peserta *Pretest* diberikan Materi

Dari hasil *pre-test* yang didapatkan menunjukkan pemahaman ibu-ibu anggota PKK FISIP Universitas Sriwijaya mayoritas belum memahami tentang dismenore dan penanganannya dengan baik.

Hasil *Post-Test*



Grafik 2. Hasil Pengetahuan Peserta Posttest Diberikan Materi

Sedangkan pada diagram *post-test* di atas ini menunjukkan hasil dari 5 pertanyaan yang sama setelah diberikan edukasi fisioterapi. Hasilnya, semua peserta menjawab ya pada setiap pertanyaan, menandakan peningkatan pemahaman setelah mengikuti edukasi. Berdasarkan hasil *post-test*, pada pertanyaan 1, terdapat 25 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 2 menunjukkan 25 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 3 juga menunjukkan 25 orang menjawab ya tanpa ada yang menjawab tidak. Hal yang sama terjadi pada pertanyaan 4 dan 5, di mana seluruh peserta menjawab ya.

Berdasarkan hasil *post-test*, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi fisioterapi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai dismenore dan cara penanganannya dengan fisioterapi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami tentang dismenore dan bagaimana fisioterapi dapat membantu mengatasi nyeri haid. Namun, setelah sesi edukasi dan demonstrasi latihan fisioterapi, mayoritas peserta telah memahami konsep dismenore, teknik peregangan, pernapasan, serta penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai dismenore, metode penanganan, serta latihan fisioterapi pada ibu-ibu anggota PKK FISIP Universitas Sriwijaya setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang cara non-farmakologis dalam menangani nyeri haid.

4. KESIMPULAN

Proses edukasi fisioterapi terkait dismenore berjalan dengan lancar, sehingga peserta kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada ibu-ibu PKK FISIP UNSRI mendapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 25 peserta, di mana seluruh peserta menjawab "ya" pada setiap pertanyaan dalam post-test. Berdasarkan hasil yang didapatkan, terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan terkait dismenore, faktor risiko, serta metode fisioterapi sebagai penanganannya. Dengan demikian, peserta mampu meminimalisir nyeri haid yang dirasakan melalui latihan fisioterapi yang telah diberikan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. A. Sanchez, P. L. M. Fernandez, D. M. Zafra, J. D. R. Pichardo, and E. F. Martinez, "Type of Dysmenorrhea, Menstrual Characteristics and Symptoms in Nursing Students in Southern Spain," *J. Health.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–12, 2020.
- [2] R. Itani, L. Soubra, S. Karout, D. Rahme, L. Karout, and H. M. J. Khojah, "Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates," *Korean J. Fam. Med.*, vol. 43, no. 2, pp. 101–108, 2022, doi: 10.4082/kjfm.21.0103.
- [3] H. Sari and E. Hayati, "Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri," *BEST J. (Biology Educ. Sains Technol.)*, vol. 3, no. 2, pp. 226–230, 2020, doi: 10.30743/best.v3i2.3284.
- [4] M. N. Amilisyah, N. Paseriani, F. Hariyani, G. C. Sipasulta, and A. Info, "pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi putri smpn 1 tanjung palas barat kabupaten bulungan tahun 2023," vol. 01, no. 03, pp. 554–562, 2023.
- [5] D. A. Umami, "The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls: A Pre-Experimental Study in Bengkulu, Indonesia," *J. Curr. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 81–86, 2022, doi: 10.47679/jchs.202271.
- [6] S. Bindu, S. Mazumder, and U. Bandyopadhyay, "Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and organ damage: A current perspective," *J. Biochem. Pharmacol.*, no. January, 2020.
- [7] P. Rigal, S. Bonnet, Á. Vieira, A. Carvalhais, and S. Lopes, "Therapeutic Physical Exercise for Dysmenorrhea : A Scoping Review," pp. 1–15, 2025.
- [8] R. López-Liria *et al.*, "Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 15, 2021, doi: 10.3390/ijerph18157832.
- [9] P. Kannan and L. Sarah, "Some physiotherapy treatments may relieve menstrual pain in women with primary dysmenorrhea : a systematic review," *J. Physiother.*, vol. 60, no. 1, pp. 13–21, 2022, doi: 10.1016/j.jphys.2013.12.003.
- [10] E. Kirsch *et al.*, "Dysmenorrhea, a Narrative Review of Therapeutic Options," *J. Pain Res.*, vol. 17, no. August, pp. 2657–2666, 2024.
- [11] A. Swandari, I. Gerhanawati, and A. A. Dinda, "Studi Kasus : Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenorea Di Universitas Muhammadiyah Surabaya," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 6, no. 3, pp. 188–190, 2021.