

## Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri Dengan Terapi Non Farmakologis di SMP N 1 Kediri

Putu Noviana Sagitarini<sup>1</sup>, Ni Made Candra Citra Sari<sup>1</sup>, Ni Made Dewi Wahyunadi<sup>1</sup>,  
Komang Tri Agustini<sup>1</sup> & Kadek Buja Harditya<sup>1</sup>  
Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali  
Corresponding author: sagitarini.novi@gmail.com

### Abstract

*Menstruation is one of the physiological changes that occurs in young women. This natural process shows that the female reproductive organs are functioning maturely. Gynecological disorders that often occur in young women are disorders related to the menstrual cycle, one of which is dysmenorrhoea. Dysmenorrhea is pain during menstruation. There treatments for dysmenorrhoea are pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapy is safe, easy, cheap and has lower side effects compared to pharmacological therapy. Dysmenorrhea experienced by young women can cause disruption to school activities, rest patterns, eating and other activities. The purpose of this PkM is to increase the knowledge of young women about how to treat dysmenorrhea with non-pharmacological therapy. The problem solving method in community service uses education by health workers for teenagers. The mechanism for implementing activities is planning, implementation (providing material on how to treat dysmenorrhea with non-pharmacological therapy), monitoring and evaluation, and reflection. The result of this PkM is an increase in young women's knowledge about how to treat dysmenorrhea with non-pharmacological therapy. This counseling is important so that young women can carry out initial treatment for dysmenorrhea so that it does not interfere with their learning activities.*

**Key words:** *counseling, young women, treatment, dysmenorrhoea*

### Abstrak

Menstruasi adalah salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri. Proses alamiah ini menunjukkan bahwa organ reproduksi perempuan telah berfungsi matang. Gangguan ginekologi yang sering terjadi pada remaja putri adalah gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenorea. Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi. Terdapat dua penatalaksanaan tentang dismenorea yakni farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologis aman, mudah, murah dan memiliki efek samping yang lebih rendah dibandingkan dengan terapi farmakologis. Dismenorea yang dirasakan oleh remaja putri dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sekolah, pola istirahat, makan serta aktivitas yang lainnya. Tujuan dari PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis. Metode pemecahan permasalahan dalam pengabdian masyarakat menggunakan edukasi oleh tenaga kesehatan pada remaja. Mekanisme pelaksanaan kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan (pemberian materi tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis), monitoring

dan evaluasi, serta refleksi. Hasil dari PkM adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis. Penyuluhan ini penting dilakukan agar remaja putri bisa melakukan penanganan awal saat disminore sehingga tidak mengganggu aktivitas belajarnya.

**Kata kunci:** penyuluhan, remaja putri, penanganan, dismenorea.

## PENDAHULUAN

Kesehatan remaja putri sangat penting untuk diperhatikan, karena masa remaja bagi perempuan merupakan masa persiapan secara fisik dan psikologi untuk menjadi seorang ibu di kemudian hari (Agarwal A & Agarwal K, 2010). Menstruasi adalah salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri. Proses alamiah ini menunjukkan bahwa organ reproduksi perempuan telah berfungsi matang (Kusmiran E, 2011). Menstruasi adalah perdarahan uterus beserta pelepasan endometrium yang berlangsung secara periodik dan siklik, yang berlangsung setiap bulan selama usia subur wanita yang tidak sedang hamil (Wiknjastro, 2009). Gangguan ginekologi yang sering terjadi pada remaja putri adalah gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenorea (Edmonds, 2007). Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi (Wiyono et al., 2015). Dismenorea terjadi dikarenakan meningkatnya hormon prostaglandin, hormon ini mengakibatkan terjadinya kontraksi pada dinding otot rahim. Nyeri menstruasi dapat bervariasi mulai dari nyeri samar, terasa kuat bahkan sampai mengganggu aktivitas (Febrianti, S., & Muslim, 2018).

Angka kejadian dismenorea bervariasi. Prevalensi yang lebih besar terjadi pada wanita dengan usia muda, yakni 67- 90% pada usia 17- 24 tahun. Penelitian di Australia pada anak SMA sebanyak 93% melaporkan mengalami rasa sakit saat haid. Di Indonesia angka dismenore pada remaja putri sekitar 55%, sedangkan berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 Karanganyar remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 52% (Noviani A, 2022). Terdapat dua penatalaksanaan tentang dismenorea yakni farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan terapi non farmakologi meliputi akupresur, yoga, kompres hangat atau dingin, olahraga, minum jamu, massase, istirahat, posisi knee chest, tehnik relaksasi nafas dalam. Terapi non farmakologis aman, mudah, murah dan memiliki efek samping yang lebih rendah dibandingkan dengan terapi farmakologis (Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A., & Prihatiningsih, 2021). Dismenorea yang dirasakan oleh remaja putri dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sekolah, pola istirahat, makan serta aktivitas yang lainnya. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mengetahui cara mengatasi dismenorea dengan terapi non farmakologis. Dari hasil temuan di atas pelaksana tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan

judul “Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri Dengan Terapi Non Farmakologis Di SMPN 1 Kediri”.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Amanah, 2007). Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah *power point* yang berisi materi tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswi di SMPN 1 Kediri Tabanan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari Jumat, tanggal 27 Oktober 2023.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada empat langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Pada tahap perencanaan yang dilakukan yaitu perizinan ke SMPN 1 Kediri Tabanan, sosialisasi program penyuluhan tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis, penyusunan program penyuluhan tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis, dan pemberian fasilitas yang mendukung seperti poster tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis ke pihak sekolah. Tahap pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah edukasi program tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis, mendemonstrasikan cara melakukan teknik relaksasi dan distraksi dan memberikan fasilitas yang mendukung seperti poster tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis ke pihak sekolah. Monitoring dan evaluasi adalah tahap ketiga dari mekanisme pelaksanaan kegiatan ini. Monitoring dan evaluasi ini digunakan untuk mengamati perkembangan dan menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan ini. Monitoring dilakukan saat kegiatan penyuluhan berlangsung untuk mengamati keaktifan dan ketertarikan peserta mendengarkan penyuluhan ini. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan ini berupa *pre test* dan *post test*. Baik *pre test* maupun *post test* menggunakan kuesioner yang sama tentang self awareness yang berkaitan dengan SADARI sebanyak 10 pertanyaan dengan menggunakan skala Guttman. Hasil ukur pengetahuan peserta baik *pre test* maupun *post test* dikelompokkan menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan kurang. Pengetahuan baik jika peserta mendapatkan skor 76%-100% (benar menjawab 8-10 pertanyaan), pengetahuan cukup jika peserta mendapatkan skor 60%-75% (benar menjawab 6-7 pertanyaan), dan pengetahuan kurang jika responden mendapatkan skor < 60% (benar menjawab < 6 pertanyaan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMPN 1 Kediri Tabanan dilaksanakan mulai bulan Agustus 2023. Kegiatan diawali dengan melaksanakan peninjauan dan pengurusan ijin untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dari hasil peninjauan diperoleh data bahwa perlu dilaksanakannya penyuluhan tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis. Dari pihak sekolah sangat mendukung kegiatan yang dilaksanakan.

Adapun pelaksanaan pengabdian dapat dilihat pada tabel kegiatan berikut dibawah ini.

**Tabel 1** Pelaksanaan kegiatan, partisipasi mitra, indikator pencapaian dan penanggung jawab kegiatan.

No	Waktu	Kegiatan	Partisipasi Mitra	Indikator Pencapaian	Hasil Kegiatan
1	24 Agustus 2023	Peninjauan ke SMPN 1 Kediri	Memberikan informasi	Peserta penyuluhan	Pihak sekolah menyetujui pelaksanaan kegiatan dengan sasaran kegiatan adalah siswa berjumlah 46 orang
2	22 September 2023	Diskusi dengan pihak sekolah untuk waktu dan tempat pelaksanaannya	Memberikan informasi	Waktu dan tempat penyuluhan	Pihak sekolah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara offline
3	27 Oktober 2023	Penyuluhan	Mendengarkan, berdiskusi, dan mempraktekkan	– Undangan hadir pada penyuluhan – Pemahaman peserta penyuluhan	- Penyuluhan diberikan melalui secara offline - Demonstrasi tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologi seperti relaksasi, distraksi, dll - Evaluasi : peserta penyuluhan sangat antusias dalam

mendengarkan materi maupun saat berdiskusi dan praktek.

Berdasarkan kegiatan yang dijelaskan pada tabel, beberapa luaran yang dapat dicapai berdasarkan perencanaan antara lain: terlaksananya penyuluhan tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis serta demonstrasi tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis seperti teknik relaksasi dan distraksi. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, tim pelaksana pengabmas ini membuat kuisioner yang disebar ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil kuisioner pre test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (2,4%), pengetahuan cukup sebanyak 32 orang (32,70%) dan pengetahuan baik sebanyak 12 orang (12,26%). Berdasarkan hasil kuisioner post test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 22 orang (22,48%) dan pengetahuan yang baik sebanyak 24 orang (24,52%). Dapat disimpulkan bahwa setelah kegiatan penyuluhan tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis, terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis. Dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis setelah diberikan penyuluhan, diharapkan peserta mampu menerapkan terapi non farmakologis saat mengalami disminorea sehingga angka kehadiran di kelas bisa optimal. Selain itu peserta juga diharapkan menyebarkan informasi tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis kepada teman sebayanya. Untuk target luaran publikasi masih belum dapat dicapai oleh pelaksana.



**Gambar 1.** Penyuluhan tentang cara mengatasi disminorea dengan terapi non farmakologis di SMPN 1 Kediri

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis dengan jumlah peserta 46 orang yang terdiri dari siswi SMPN 1 Kediri Tabanan berjalan dengan baik. Peserta yang mengikuti penyuluhan tampak kooperatif dan antusias mengikuti proses pemaparan materi maupun saat praktek tentang cara mengatasi disminore dengan terapi non farmakologis oleh tim.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah SMPN 1 Kediri Tabanan, semua peserta, dan semua pihak yang telah membantu keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, A., & Agarwal, A. (2010). A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(1), 159–164. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.62586>
- Edmonds. (2007). *Gynaecological disorder of childhood and adolescence: dewhurst's textbook of obstetrics and gynaecological* (7 th ed). Blackwell Publishing.
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83–91.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Noviani, & Aris. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid ( Dismenore ) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Wiknjosastro. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirodihardjo.
- Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi Sma Di Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 565–571.